Alberto Villoldo Ph.D.

CELE PATRU INTROSPECȚII

Puterea, înțelepciunea și harul Protectorilor Pământului



Editura For You

În această carte sunt incluse învătăturile pline de înţelepciune, care au fost protejate de către societăţile secrete ale Protectorilor Pământului şi vracilor din continentele americane. Cele patru introspecţii afirmă că tot ceea ce înseamnă creaţie - oamenii, balenele si chiar stelele - este făcut din Lumină, materializată prin puterea intentiei.Protectorii Pământului au folosit introspecţiile pentru a vindeca boli, pentru a elimina suferinţe spirituale şi chiar şi pentru a construi trupuri noi, care îmbătrânesc şi se vindecă diferit.

Prima introspecţie ne învaţă cum să ne debarasăm de rănile emoţionale din trecut, în acelaşi mod în care şarpele se leapădă de piele – dintr-o dată. Ea ne învaţă că noi nu ne identificăm cu povestea noastră sau cu tot ce am trăit în trecut, ci suntem eroul propriei vieţi. **A doua introspecţie** ne arată cum să trecem dincolo de frică şi mânie, pentru a putea trăi şi acţiona prin Graţie Divină. **A treia introspecţie** ne arată cum să păşim în afara timpului şi să intrăm în infinit, pentru a repara lucrurile, *inainte* ca ele să se întâmple - şi astfel să vindecăm destinul. Iar **a patra introspecţie** ne arată, în detaliu, cum să visăm lumea întru fiinţare, trezindu-ne din transa impusă de cultura noastră si de educaţia pe care am primit-o, pentru a crea bucurie, abundenţă şi scop în propria viaţă.

Această carte dezvăluie vechile tehnologii pe care le putem aplica pentru ca să devenim fiinţe de Lumină, care au capacitatea de a percepe, la un nivel mult mai inalt, energia şi vibraţia din care este construit universul fizic.



Dr. Villoldo Ph. D., medic si antropolog, provine din linia Păstrătorilor Pământului din Amazon şi Anzi. El a studiat timp de peste douăzeci şi cinci de ani practicile de vindecare ale şamanilor incaşi si ale celor din Amazon. Dr. Villoldo conduce *Societatea celor Patru Vânturi*, unde îi antrenează pe studenţii din S.U.A. şi Europa să practice medicina energetică şi procesul de recuperare a sufletului. El are centre în Noua Anglie, California, Marea Britanie, Olanda şi Park City, Utah.

http://www.thefourwins.com/
Foto copertă - Julia Kretsch
Editura For You
ISBN: 978-973-1701-27-1

18 lei



Alberto Villoldo, Ph.D
autorul cărții Şaman, vindecător, înțelept

Cele patru Introspecții

PUTEREA, ÎNȚELEPCIUNEA ŞI HARUL PROTECTORILOR PĂMÂNTULUI



Lui Stanley Krippner, profesor,
mentor si prieten;
şi lui don Antonio - Laika
şi fiu al soarelui



CUVÂNT ÎNAINTE DIN PARTEA EDITURII FOR YOU

Citind cărțile lui Alberto Villoldo - şi mai ales *Cele patru in-trospecții* - mi-au venit un noian de argumente care să mă îndreptățească să-mi aprofundez cunoştințele despre înțelepciunea poporului Maya şi despre Calendarul Sacru - şi tot atâtea care să mă facă să cred că cea mai valoroasă practică de vindecare este cea şamanică.
Aparent, aceste două direcții de interes nu au nici o legătură între ele. Dacă însă reuşim să depăşim momentul primei întâlniri cu fiecare dintre cele două căi de abordare a *marilor secrete ale vieții,* putem ajunge destul de uşor la „punctul zero" - acel misterios *loc* de unde toate adevărurile pornesc spre noi - şi să ajungem să înțelegem, în profunzimea ființei noastre, legătura indisolubilă dintre ele. Cu toții ne dorim să aflăm cine suntem noi cu adevărat şi care este misiunea noastră, locul nostru în Planul Divin, care sunt treptele devenirii personale.
Mayaşii nu ar fi putut pătrunde secretul timpului, dacă nu ar fi avut abilitatea de a călători în spațiul dimensiunilor cosmice, aşa cum fac şamanii - tot aşa cum un şaman nu poate asigura sănătatea membrilor tribului său, decât dacă este conectat cu fluxul energiilor cosmice al Planului Divin al Timpului, pe care mayaşii l-au cunoscut.
Şamanismul este o practică străveche, ce vine din timpurile în care religiile sau filosofiile cunoscute nu erau încă născute, dar care abia acum, odată cu intrarea omenirii în Ciclul Galactic al Creației, îşi dezvăluie cele mai subtile valențe. Vizionarii şi înțelepții tuturor raselor şi civilizațiilor lumii au păstrat cu grijă, în tradițiile orale, cunoştințele lor despre misterul vieții pe Pământ şi au aşteptat cu răbdare momentul potrivit pentru a le aduce în fața omenirii. *Acum* este vremea ridicării vălurilor ce au ascuns marile adevăruri.
Aşa cum calendarul Mayaş a ieşit la lumină în zilele noastre, din negura timpului, tot aşa practicile vechilor vindecători şamani au răsărit, parcă din senin, ca să sprijine vindecarea celor ce vor să se pregătească pentru Marea Trecere în Ciclul Universal al Creației.
în contextul general al convingerilor pe care le-am dobândit în ultimii ani, mă întreb dacă eu m-am îndreptat spre şamanism, sau dacă şamanismul a venit spre mine. Evident, întrebarea este retorică, pentru că ştim cu toții că nimic nu e întâmplător. Totul curge în viața noastră, vine şi pleacă, dintr-un motiv anume - de multe ori greu de înțeles. Dacă însă înțelegem Planul Divin al Timpului, motivul pentru care înțelepciunea şamanilor a cuprins spiritul *omului modern* devine de înțeles.
Valoarea şamanismului vine din aceea că, într-un mod simplu şi natural, ne învață să preluăm controlul asupra propriei noastre vieți, să ne redobândim puterea, să găsim înțelesul şi menirea vieții, să ne re-conectăm cu Divinul din noi, prin „intermediul" Spiritului. Frumusețea este că aici nu e vorba despre *a crede* sau nu, tot astfel cum nu presupune existența unor lideri spirituali - maeştri sau guru, sau orice alt nume ar avea - care să impună reguli sau dogme, care să construiască ierarhii pentru a ne conduce la supunere - deci, la separare - şi care să îngrădească subtil, prin multiple paradigme, dezvoltarea liberă a spiritului uman. în şamanism totul înseamnă transcendere, pentru că este dincolo de constrângerile şi tiparele generate de istorie, de contextul social, rasial, cultural, religios sau filosofic. Şamanismul ne conduce, în mod absolut natural, la atingerea stării de armonie cu Şinele nostru, prin intermediul experienței personale.
La grupele de studiu şi meditație pe care încerc să le coagulez în jurul unor valori spirituale, dar şi în workshop-urile şi conferințele pe care am prilejul să le susțin, îndrept atenția celor ce mă ascultă, cu grijă şi blândețe, spre acele diamante ale cunoaşterii universale care susțin sentimentul de libertate, care ne conduc spre adevăruri simple, neîngrădite de tipare vechi şi care au menirea de a trezi interesul pentru acele aspecte ale vieții noastre care, odată conştientizate, ne pot ajuta să dobândim un loc în trenul ce ne conduce spre mai departe, în dimensiunea promisă, în epoca profețită. înțelepciunea Marilor Maeştri, care se află permanent alături de noi, ne ajută pas cu pas, ori de câte ori ne conectăm cu tărâmurile înalte şi respirăm alături de ei. Mă gândesc la Gregg Braden, Drunvalo, Tom Kenyon, C. J. Calleman, Barbara

Hand Clow, Stuart Wilde, Brian Weiss, Caroline Myss, Toile şi, de ce nu, Jasmuheen sau Erik Berglund, pe care am avut şansa să-i întâlnim personal şi în această viaţă.
îmi aduc mereu aminte de o minunată doamnă, cu care am participat la un curs de activare a câmpului MerKaBa şi care m-a întrebat, atunci când mi-am anunţat un curs, cine m-a împuternicit să-1 susţin. Derutată şi oarecum şocată de întrebare, am ridicat ochii din calculator, iar privirea mi s-a îndreptat - parcă dirijată de o forţă nevăzută -spre bibliotecă. Am simţit atâta bucurie şi iubire venind dinspre acolo, încât cuvintele au dispărut, undeva departe de mine. Am ştiut atunci că vremurile s-au schimbat, că nu mai avem timp, că diplomele şi examenele au avut un alt rol, care nu mai e potrivit pentru acum şi pentru ceea ce unii dintre noi au primit misiunea de a face.
Sunt adepta unei atitudini libere, creative, integratoare, ceea ce va îndemn şi pe voi să fiţi. Şi nu uitaţi: "D*acă vreţi să călătoriţi repede, călătoriţi singuri, iar dacă vreţi să călătoriţi departe, călătoriţi în grup".* Biletul de tren îl câştigăm, urmând liberi calea sufletului. Nu mai avem timp. înţelepciunea mayaşă ne învaţă să reintrăm în fluxul energiilor cosmice, iar Villoldo ne arată calea spre împlinirea viziunii. Să o urmăm!
Această carte este un ritual de iniţiere. Fiecare dintre noi este dator doar faţă de sufletul şi spiritul său, iar treptele iluminării nu au copyright. Citiţi, conştientizaţi, simţiţi şi integraţi. Formaţi grupe de studiu, treceţi totul prin experienţă spirituală şi trăire directă, proprie. Villoldo şi-a pus cunoaşterea la dispoziţia omenirii, asemenea tuturor celorlalţi înţelepţi ai lumii zilelor noastre. Bucuraţi-vă de minunea timpurilor pe care le trăiţi. Găsiţi-vă viziunea şi atingeţi nivelul de percepţie al vulturului: „Când suntem la nivelul vulturului, ne experimentăm pe noi înşine în vis şi ştim că noi suntem cel care visează. Ştim că, deşi putem schimba visul, totul e exact aşa cum trebuie să fie, deoarece ne simţim una cu Spiritul, care este întotdeauna perfect exact aşa cum este."
Este posibil ca mulţi dintre cititorii, mai ales cei care se întâlnesc pentru prima oară cu asemenea subiecte, să nu pătrundă de la început uriaşul noian de binefacere pe care ni-l aduc - în această etapă de dezvoltare a conştiinţei - învăţăturile şamanice. însă, pe măsură ce ne conectăm cu fluxul energiilor cosmice ce învăluie acum Pământul, ne vom da seama că abordările şamanismului sunt cele mai adecvate momentului pe care îl traversăm acum, pentru că totul aici este firesc, natural, perfect rezonant cu natura umană multidimensională, Divină, învăţăm să simţim şi să ne reconectăm cu ritmurile naturii, ale Mamei Pământ, ale întregului Univers, învăţăm să ne regăsim adevăratele valori, ne reamintim esenţa Divină şi legătura noastră plenară cu Tot ceea ce este.
Sunt multe de spus despre şamanism şi tot atât de multe despre Alberto Villoldo, autorul acestei cărţi. Aleg să las spiritul şamanic să le vorbească tuturor celor ce se deschid spre această profundă, adevărată şi străveche înţelepciune.
Editura For You a lăsat întotdeauna autorul cărţilor să se prezinte singur, prin ceea ce el scrie. Să lăsăm, şi de aceasta dată, ca lucrurile să se întâmple la fel. Sunt convinsă că Villoldo va aduce multă bucurie în sufletele cititorilor şi va reuşi să ne convingă de faptul că şamanismul oferă tot ceea ce ne trebuie, în acest unic moment de schimbare.

Elena Cocis,
autoare a cărţilor *Razele iniţiatice ale Arhanghelilor* şi *Templul schimbării.*



INTRODUCERE

Calea Protectorilor Pământului

De milenii, societățile secrete ale vracilor indieni din America şi-au păstrat cu grijă învățăturile înțelepciunii lor şi s-au comportat ca paznici ai naturii. Aceşti „Protectori ai Pământului" au existat la multe popoare şi erau numiți în mai multe moduri; de exemplu, în Anzi şi Amazon, ei erau cunoscuți ca „Laika".
în 1950, un grup de Laika, stabiliți în Anzi, s-a dus la adunarea anuală a şamanilor, care avea loc la poalele unuia dintre munții sfinți. Băştinaşii locali s-au uitat la poncho-urile pe care le purtau Laika şi au recunoscut imediat însemnele înalților preoți şamani. Şi-au dat seama că era un grup de vraci, bărbați şi femei, despre care se credea că dispăruseră după momentul Cuceririi. Aceşti înalți şamani, ştiind că omenirea se află pe punctul de a suferi o uriaşă schimbare, au ieşit în sfârşit din izolare, pentru a le oferi oamenilor înțelepciunea care să-i susțină pe parcursul marilor schimbări ce le stau în față - schimbări care îi vor ajuta să transforme realitatea şi să dea naştere unei lumi mai bune.

Conchistadorii şi muşamalizările

Protectorii Pământului ne învață că întreaga Creație - Pământul, oamenii, balenele, rocile şi chiar şi stelele - este făcută din vibrații şi Lumină. Nimic din ceea ce percepem ca fiind material şi real nu există, altfel decât ca un vis pe care noi îl proiectăm asupra lumii. Acest vis e o povestire, iar noi credem că este reală... chiar dacă nu este. Practicile Protectorilor Pământului şi înțelepciunea lor ne învață cum să ne rescriem poveştile despre viețile noastre, să facem ceea ce şamanii numesc „a visa lumea întru ființare".
Aceste învățături neprețuite, cunoscute ca *cele patru introspecii,* au fost ținute secrete, dintr-un motiv bine întemeiat. Odată cu sosirea conchistadorilor (pelerinii europeni şi imigranții care mai întâi au trădat şi jefuit şi apoi au colonizat Americile), Laika au fost persecutați fară cruțare. Mulți, mai ales femeile, au fost etichetați ca vrăjitori; au fost uşi la închisoare, torturați şi ucişi. Cunoştințele lor au fost considerate tât de periculoase şi amenințătoare pentru Biserica Catolică, încât, har şi acum, două sute de ani după ce Inchiziția Spaniolă a încetat să funcționeze oriunde altundeva în lume, Biserica mai are un birou activ la Lima, Peru. Acest Birou pentru extirparea idolatriilor este condus de ordinul dominican, care, în secolul al XV-lea, a declarat-o pe Ioana d'Arc eretică şi a condamnat-o la moarte, prin ardere pe rug.
Laika şi-au dat seama că această cunoaştere despre capacitatea finței umane de a materializa visele este fenomenal de puternică şi ar putea fi cu uşurință folosită abuziv de către cei cărora le lipseşte simțul die. Din acest motiv, ei au ascuns cunoştințele nu numai de conchista-ori, ci şi de majoritatea popoarelor din jurul lor. Cu toate acestea, au admis că cele patru introspecții aparțineau tuturor - astfel încât, atunci cand Laika cunoşteau o persoană albă care nu avea atitudinea aroganța ostilă a cuceritorului, erau dispuşi să-şi împărtăşească învățăturile în-țelepte. Puțin după Cucerire, de exemplu, au luat sub aripa lor un preot catolic, un iezuit pe nume Părintele Blas Valera, care se întâmpla să fie şi un *mestizo* (pe jumătate indian, pe jumătate spaniol).
Părintele Valera a devenit inițiat în misterele populației Laika şi a scris patru cărți despre învățăturile lor, dar, din nefericire, trei din aceste tomuri au dispărut în mod misterios în timpul Inchiziției (al pa-trulea a rămas într-o colecție particulară în Italia). Valera susținea că incaşii erau la fel de civilizați ca şi europenii, pentru că ştiau să scrie folosind un sistem complex de sfori colorate cu noduri legate în ele, cunoscut sub numele de *Quipus.* Când ordinul din care făcea parte Valera a descoperit cu ce se ocupa el, au fost încarcerat timp de şase ani, până ce a murit. De ce l-au redus iezuiții la tăcere, pe unul dintre propriii lor preoți? De ce le era atât de teamă de înțelepciunea pe care el o înregistra, spre beneficiul tuturor? Şi de ce au interzis ei primirea în ordinul lor, a oricăror alți preoți mestizo sau indigeni, după ce Valera a fost caterisit?
Eu am fost un alt ne-indian luat sub oblăduirea Laika şi inițiat în linia Protectorilor înțelepciunii din Amazon, lângă oraşul incaş Cuzco Cu toate acestea, nu a fost niciodată intenția mea să

devin parte din grupul lor, pentru că eram interesat doar să studiez practicile tămă duitoare ale şamanilor. După cum a voit destinul, am sfârşit prin al întâlni pe mentorul meu, don Antonio. El era unul dintre ultimii Laika în viață, m-a luat sub aripa sa şi m-a pregătit timp de aproape douăzeci şi cinci de ani. Era un om cu „multe vieți" - în timpul zilei, era profe -sor la universitate; seara, un vraci vestit. Se născuse într-un sat din înălțimile munților şi lucra cu instrumentele şi practicile din secolul al XV-lea. Cu toate acestea, era expert în metodele secolului al XXI-lea. Deşi era un descendent al incaşilor, îmi spunea că Laika sunt mult mai vechi decât incaşii, a căror cultură era masculină şi militaristă. învăța-turile Laika se situează într-o epocă anterioară, când aspectul feminin al Divinului era recunoscut. I-am spus odată că mă simțeam norocos că-1 găsisem şi el m-a întrebat: „Ce te face să crezi că tu m-ai găsit, dacă nici Biserica nu nea putut găsi, în ultimii cinci sute de ani?"
Această carte este rezultatul seminței pe care don Antonio a plantat-o în mine - şi acum, când eu însumi sunt un Protector al Pă-mântului, împărtăşesc cu voi o schimbare majoră, care a fost prezisă de strămoşi, ca să vă ajute să vă pregătiți pentru perioada de evoluție în care intrăm acum.

Homo luminous

Potrivit profețiilor maya, ale indienilor hopi şi ale incaşilor, suntem la o răscruce în istoria omenirii. Maya au identificat anul 2012 ca punctul culminant al unei perioade de mari tulburări şi schimbări, una în care o nouă specie umană se va naşte din ea însăşi. Vom face un salt uriaş spre ceea ce devenim, mergând de la Homo sapiens la Homo Luminous - adică, ființe cu capacitatea de a percepe la un nivel mult mai înalt, vibrația şi Lumina din care este alcătuită lumea fizică.
Pentru prima dată, întreaga omenire va putea evolua nu între generații, ci în interiorul unei generații - ceea ce contrazice credințele noastre despre cum funcționează evoluția. O să facem un salt cuantic biologic major, pe parcursul vieților noastre actuale, iar trăsăturile fizice, emoționale şi spirituale pe care le dobândim, vor fi transmise mai departe copiilor noştri şi copiilor copiilor noştri.
Dacă asta pare greu de crezut, luați în considerare că voi creați o nouă copie a corpului vostru, cam la fiecare opt luni, pe măsură ce celulele se autoînlocuiesc. Urmând cele patru introspecții despre care se vorbeşte în această carte şi implementând practicile lor, puteți materializa un corp fizic, care va fi liber de tirania genelor pe care le-ați moştenit de la părinții voştri şi de bolile pe care ele vi le aduc. Dar, încă şi mai important este faptul că vă puteți elibera de poveştile emoționale şi spirituale limitatoare, pe care le-ați moştenit sau dobândit în cursul vieții.
Mulțumită descoperirilor fizicii cuantice, am ajuns să înțelegem că toată materia este Lumină foarte puternic condensată. Dar Laika au ştiut de milenii despre natura luminoasă a realității - ei ştiu că vibrația şi Lumina se pot organiza într-o mie de configurații şi forme. Mai întâi, există o matrice luminoasă şi apoi, acest tipar dă naştere vieții. De exemplu, vibrația şi Lumina se învolburează şi se condensează în jurul Matricei Luminoase şi dau naştere unei balene, de exemplu, ca apoi balena să dea naştere altor balene.
Şi corpul uman are o Matrice Luminoasă: suntem învăluiți într-un Câmp de Energie Luminoasă (CEL) care arată forma şi sănătatea corpului. CEL organizează corpul, în acelaşi mod în care câmpurile de energie ale unui magnet aranjează pilitura de fier, pe o bucată de sticlă. Ca şi în exemplul balenelor, oamenii pot da naştere altor oameni - dar, un nou tip de om trebuie să vină dintr-o nouă Matrice Luminoasă. De-a lungul mileniilor, Laika au învățat să acceseze structura biologică de Lumină şi să asiste Spiritul în materializarea Creației. Au învățat şi cum să vindece boala şi să creeze stări de sănătate extraordinare, precum şi să-şi schimbând CEL-ul.
Putem concepe CEL-ul ca fiind un software ce dă instrucțiuni ADN-ului - hardware-ul care construieşte corpul. Stăpânirea introspecțiilor ne lasă să accesăm cea mai recentă versiune de software şi ne permite fiecăruia din noi să ne creăm un corp nou care îmbătrâneşte, se vindecă şi moare diferit. Fără abilitatea de a reprograma CEL-ul, suntem prinşi în capcana poveştilor pe care le-am moştenit; cu alte cuvinte, îmbătrânim, ne vindecăm, trăim şi murim, în acelaşi mod în care au făcut-o părinții şi bunicii noştri, retrăind bolile lor fizice şi afecțiunile emoționale.

Cele patru introspecţii conţinute în aceste pagini ne permit să ne eliberăm de tirania blestemelor de familie, de poveştile care îi bântuiau pe strămoşii noştri.
Stăpânirea cu măiestrie a introspecţiilor le permitea şamanilor Laika chiar şi să creeze viaţă nouă pe Pământ - de exemplu, să dea naştere unei specii noi de fluturi în Amazon. Le permitea să mute bolovani gigantici, în sus, pe pantele munţilor, după cum cerea construirea oraşelor incaşe din nori. Biblia ne spune că credinţa noastră poate muta munţii, dar noi am uitat că avem capacitatea de a face asta. Introspecţiile ne învaţă că primul munte pe care trebuie să-1 mutăm este cel care ne blochează posibilitatea de a ne percepe propria natură luminoasă.
în procesul devenirii *Homo luminous,* vom renunţa la metodele conchistadorului şi la ideologia masculină care preţuieşte comanda, controlul şi stăpânirea naturii - o ideologie care justifică exploatarea râurilor şi pădurilor Pământului, pentru că acestea sunt văzute doar ca resurse pentru consumul uman. în schimb, vom adera la o mitologie mai veche, care a fost pierdută pentru majoritatea oamenilor, o ideologie feminină a cooperării şi susţinerii.

Recuperarea Aspectului Feminin al Divinului

„Şi Dumnezeu i-a binecuvântat şi le-a spus: creşteţi, înmulţiţi-vă, umpleţi pământul şi supuneţi-l; şi stăpâniţi peste peştii mărilor, peste păsărilor cerului şi peste orice vieţuitoare care mişcă pe Pământ."

geneza 1:28

în tradiţiile religioase care îmbrăţişează o divinitate masculină, Divinul este văzut ca o forţă care există în ceruri, departe de noi. în Vest, am ajuns să credem că, pentru a fi aproape de Dumnezeu, trebuie să muncim din greu la relaţia noastră cu El, rugându-ne şi sacrifi-cându-ne. Simţim că trebuie să câştigăm dragostea şi atenţia Creatorului nostru, care ne-a aruncat afară din Paradis, pentru că am îndrăznit să mâncăm din pomul cunoaşterii binelui şi răului. După povestea străveche, trebuia să rămânem ca nişte copii - dar, gustând din fructul pe care Dumnezeu ni-l interzisese, ne-am demonstrat independenţa, l-am trezit mânia şi ne-am condamnat singuri să ducem o viaţă de muncă grea şi nefericire, uşurată numai de graţia lui Dumnezeu.
Cu toate acestea, în teologiile mai vechi, feminine, nu eram niciodată aruncaţi afară din Grădină, sau separaţi de Dumnezeu. (De exemplu, aborigenii australieni nu au fost scoşi afară din Eden, şi nici africanii sub-saharieni sau indienii americani). în schimb, ni se oferea Grădina, pentru a fi administratorii şi îngrijitorii ei. Potrivit acestor credinţe, Divinul îşi pune forţa Lui vitală în seminţele pe care le plantăm în pământul bogat şi fertil. Noi exprimăm acel potenţial, extinzându-ne odată cu Divinitatea, atunci când purtăm fructul care hrăneşte întreaga omenire. Laika, cei care îmbrăţişează acea teologie veche, feminină, ar spune: „Suntem aici, nu numai pentru a creştem porumb, ci şi ca să creştem zei". Cu alte cuvinte, participăm efectiv, împreună cu Divinul, în co-crearea universului nostru. Recunoaştem că totul în lumea noastră este sacru - inclusiv noi - şi că misiunea noastră este să fim cea mai deplină expresie a acelei Divinităţi.

O teologie făcută cunoscută

Pe parcursul istoriei, aceste două teologii distincte au avut efecte foarte diferite asupra modului în care fiinţele umane au interacţio-nat unele cu altele şi cu lumea noastră. De exemplu, când europenii au sosit pe continentele americane, au crezut că au descoperit un teritoriu vast, nepopulat, cu râuri cristaline şi vânat din belşug şi că Dumnezeu le dăduse acest cadou, pentru ca să-l folosească după cum li se va părea lor potrivit. De fapt, mai mult de o sută de milioane de băştinaşi ocupau acest pământ, trăind în echilibru cu mediul lor. Băştinaşii aveau teologii feminine şi aveau încredere că, atâta timp cât trăiau în armonie cu Pământul, Mama cea Mare le va asigura traiul.
Primilor locuitori ai Americilor nu le fusese niciodată frică să călătorească pe distanţe lungi - din Asia, până în America de Nord şi, în cele din urmă, în America de Sud - deoarece credeau că oriunde mergeau, vor găsi hrană din belşug şi adăpost. Aşa că au vânat şi au învăţat să cultive plante. Protectorii Pământului au adus această înţelepciune cu ei, odată cu realizarea marii lor

călătorii peste Strâmtoarea Bering, cu mii de ani în urmă, şi popularea continentelor americane, din cea mai nordică extremitate a Alaskăi, până în Patagonia. înţelepciunea lor îşi avea originea în sanctuarele din înalturile Himalayei şi a fost adusă în Americi, de către aceşti călători cutezători.

Când au început să apară teologiile masculine, pe măsură ce satele deveneau oraşe, o nouă mentalitate începea să domine. Mai degrabă decât să lucreze cu resursele pe care le aveau la dispoziţie, oamenii au început să-şi atace vecinii, pentru a dobândi mai mult pământ şi avere. Nu mai erau dispuşi să se mulţumească cu atâta cât era suficient să-i întreţină; lăcomia a început să predomine. Credeau că toată mâncarea din lume le aparţine, că ei erau în vârful lanţului trofic - în loc de a fi *administratori* ai lanţului trofic.

în Europa, aceste idei au pătruns odată cu popoarele indo-europene din Asia centrală, acum două mii de ani. Ei credeau că aveau o justificare Divină pentru invaziile şi cuceririle lor (de fapt, săbiile pe care le-au folosit în lupte vor fi întoarse mai târziu cu tăişul în jos, ca să formeze crucea, care era un simbol al cruciadelor). Invadatorii credeau că ei aveau un drept sacru asupra resurselor, pentru că ei îl venerau pe Dumnezeul „potrivit" şi chiar pretindeau că îl onorau pe Creator, ucigând necredincioşii inamici, care nu voiau să se convertească la sistemul lor de credinţe.

Europenii au îmbunătăţit tehnologia războiului atât de mult încât, la momentul când Francisco Pizarro şi Hernân Cortes au sosit în Lumea Nouă, în secolul al XVI-lea, au putut să distrugă imperiile aztec şi incaş, cu mai puţin de patru sute de oameni, echipaţi cu arme, oţel, cai... şi viruşi. Laika au fugit în munţi, unde au păstrat vechea teologie feminină ascunsă în siguranţă, ştiind că, într-o bună zi, vor trebui să coboare din nou în văi şi să le reamintească oamenilor de vechiul mod de viaţă care îi susţinea.

Astăzi, vedem în fapt rezultatele devastatoare ale acestei mitologii masculine. Suprafaţa Pământului este rapid despădurită, apele sunt poluate, aerul e contaminat şi stratul superior al solului, erodat. Vremea se schimbă din cauza încălzirii globale şi, ca rezultat, secetele africane s-au înrăutăţit; uraganele sunt mai feroce; şi, în fiecare an, de la o sută la o mie de ori mai multe specii de plante şi animale dispar de pe Pământ, decât se întâmpla acum cinci sute de ani.

Laika spuneau că, acum mult timp, planeta noastră era un loc otrăvitor pentru fiinţele umane, dar Mama Pământ a îngropat toxinele acestea în pântecele ei, astfel încât suprafaţa să devină un paradis ospitalier, albastru şi verde. Potrivit prezicerilor străvechi, conchistadorii vor elibera într-o zi aceste toxine, făcând ca Pământul să devină un pustiu vătămător, iar noi, oamenii, nu vom şti cum să anihilăm aceste otrăvuri. Natura însăşi va trebui să-şi redobândească, cu încetul, sănătatea.

Ştiinţa modernă confirmă această prezicere. Cu două sute şi cincizeci de milioane de ani în urmă, atmosfera Pământului era compusă, în primul rând, din bioxid de carbon (C02), care este foarte toxic pentru oameni. Apoi, când a apărut viaţa verde, plantele au transformat $C0_2$ în oxigen. Aceasta a făcut ca cea mai mare parte din carbonul din aer să fie atras în vegetaţie, ca să ajungă apoi în subsol şi, în cele din urmă, a devenit combustibili fosili, îngropaţi în cele mai adânci straturi ale Pământului. Acum scoatem aceşti combustibili fosili din adâncul planetei şi îi ardem, eliberând hidrocarburi otrăvitoare în atmosferă. Ne îndreptăm spre crearea aceluiaşi mediu care făcea imposibil ca majoritatea creaturilor să existe pe Pământ - şi totuşi, nu facem prea multe pentru a schimba radical această situaţie cumplită. De fapt, pe măsură ce încălzirea globală topeşte calotele glaciare, mulţi oameni se pregătesc cu nerăbdare să foreze şi acolo după petrol.

Din fericire, există o preocupare de a aduce înapoi vechile moduri de viaţă şi valori feminine. De exemplu, mulţi oameni resping structurarea piramidală a puterii, care este centrală în teologiile masculine -cea care cere să se dea socoteală preoţilor, care răspund în faţa preoţilor de rang înalt, care răspund în faţa papilor, care răspund în faţa lui Dumnezeu. Mulţi refuză, de asemenea, să subscrie credinţei propagate de oamenii de ştiinţă, care pretinde că, tot ceea ce nu poate fi măsurat, perceput şi controlat prin utilizarea celor cinci simţuri, nu e nici real, nici adevărat. Ei nu mai sunt neîncrezători în propriile lor inimi şi nu simt că trebuie să creadă într-o dogmă sau într-o altă interpretare a sacrului. Ei încep să caute călăuzirea în interiorul lor şi în natură.

*O cunoaştere prin **experienţă** directă*

„Iar Domnul Dumnezeu a zis: „Iată că omul a ajuns ca unul din noi, cunoscând binele şi răul; Să-l împiedicăm dar acum ca nu cumva să-şi întindă mâna, să ia şi din pomul vieții, să mănânce din el şi să trăiască în veci. De aceea, Domnul Dumnezeu l-a izgonit din grădina Edenului, ca să lucreze pământul din care fusese luat."

geneza - 3:22-23

într-o teologie feminină, calea spre Iluminare este una individuală. Se aşteaptă de la noi să avem încredere în propriile noastre experiențe, conştientă şi interpretări. în vreme ce Laika prețuiesc calea rugăciunii şi meditației, la fel de mult cum o fac cei care cred într-o teologie masculină, ei recunosc şi o a treia cale spre spiritualitate - aceea a cunoaşterii directe. Laika nu au un mit despre Divinitatea care pedepseşte oamenii, pentru că au mâncat din pomul cunoaşterii binelui şi răului. în schimb, ei cred că noi suntem meniți să dobândim înțelepciune şi că greşeala noastră a fost că nu am mâncat suficient din fructul acela!

în epoca informației, noi nu acceptăm cunoaşterea care depăşeşte faptele concrete şi aranjarea lor logică. Noi avem religii - dar şi nenumărați practicanți ai acestor credințe - dar, prea adesea, esența spirituală a acestor învățături s-a pierdut. învățăm interpretări despre interpretări ale marilor adevăruri, dar nu ne-am duce în deşert pentru patruzeci de zile, cum a făcut Iisus, sau să stăm în meditație sub copacul Bodhi, cum a făcut Buddha. E ca şi cum ne-am petrece timpul analizând sute de cărți de bucate, pline cu rețete complicate, şi am discuta la nesfârşit valoarea nutritivă a anumitor mâncăruri şi regimuri, însă nu am mânca niciodată nimic. Mulți oameni şi-au pierdut conştiința valorii de a experimenta direct sacrul... dar, din fericire pentru noi, urmând practicile celor patru introspecții, vom putea face tocmai acest lucru.

***Cele patru** introspecții*

înțelepciunea Laika se compune din patru introspecții, fiecare conținând patru practici, care ne permit să trecem dincolo de simpla înțelegere, până ajungem să experimentăm efectiv schimbările în percepție - ceea ce ne ajută să ne transformăm pe noi înşine şi lumea noastră. Introspecțiile şi practicile lor sunt:

Introspecția 1: Calea Eroului
Practici: Nonjudecata, Nonsuferința, Nonataşamentul, Frumusețea.

Introspecția 2: Calea Războinicului întru Lumină
Practici: Absența fricii, Nonacțiunea, Siguranța, Nongajamentul

Introspecția 3: Calea Profetului
Practici: Mintea începătorului, Trăirea corespunzătoare, Transparența, Integritatea.

Introspecția 4: Calea înțeleptului
Practici: A stăpâni timpul, A-şi însuşi propriile proiecții, Nonmintea, Alchimie indigenă.

Am învățat cele patru introspecții, atunci când eram sub oblăduirea lui don Antonio. împreună, am traversat de la Lacul Titicaca -„marea din vârful lumii" - prin Amazon, până la ruinele din regiunile aride din Peru. El credea, cum cred şi eu, că noii Protectori ai Pământului vor veni din țara vulturului - adică, din America şi Europa. Acum e timpul pentru dezvăluirea completă a introspecțiilor. Cred că don Antonio m-a pregătit pentru ca să devin un pod şi să aduc în secolul al XXI-lea aceste învățături de înțelepciune, ale străvechilor Laika.

în ultimii douăzeci de ani, mi-am învățat studenții să folosească introspecțiile pentru vindecarea personală şi să-i ajute pe alții, lucrând cu structura de Lumină a corpului. Mulți dintre ei au relatat despre rezultate extraordinare, întrucât s-au vindecat pe ei înşişi şi au transformat viețile lor şi ale altora. Introspecțiile le-au permis să devină oameni ai puterii şi grației Divine şi să păşească pe calea ocrotirii planetei - cea a Protectorilor Pământului.

Dacă vreţi să începeţi să vă trăiţi viaţa altfel şi să vă percepeţi experienţa cu ochi noi, este important să treceţi de simpla înţelegere a introspecţiilor şi să le practicaţi efectiv. Aceasta vă va permite să vă schimbaţi arhitectura esenţială a Câmpului vostru de Energie Luminoasă. Dacă nu le practicaţi, e posibil să fiţi inspiraţi de introspecţii, dar nu veţi putea să vă transformaţi pe voi înşivă cu adevărat. Stăpânirea practicilor energetice ale introspecţiilor vă va elibera din limitele poveştii care a fost scrisă pentru voi, de cultura şi de genele voastre - povestea despre cum vă veţi trăi viaţa, cum veţi reacţiona la lumea din jurul vostru şi cum veţi muri. Puteţi deveni povestitorul propriei voastre vieţi, sfidând vechile idei despre cauză şi efect şi despre limitele timpului.

în capitolele următoare, veţi învăţa despre cele patru niveluri prin care vibraţia şi Lumina creează tot ce înseamnă viaţă: acelea ale şarpelui, jaguarului, păsării colibri şi vulturului. Mai mult decât atât, veţi învăţa care instrumente practice vă vor ajuta să visaţi o lume sănătoasă, plină de abundenţă şi veselă întru fiinţare - pentru voi înşivă, pentru cei dragi şi pentru toţi oamenii şi toate creaturile.

Veţi deveni un Protector al Pământului.



A înţelege energia percepţiei

Cele patru niveluri ale percepţiei

Stiinţa ne spune că universul funcţionează după un set de precepte, sau reguli, care ne permit să prezicem ce se va întâmpla şi să reacţiona, în mod potrivit, la diverse situaţii. Fizica îşi are legile sale, matematica îşi are teoremele sale, iar biologia îşi are principiile proprii. De exemplu, o regulă din matematică spune că doi plus doi ne dă întotdeauna patru, iar legile fizicii ne asigură că obiectele nu vor cădea niciodată în sus.

Poate că, în ştiinţă, cea mai importantă regulă este legea cauzei şi efectului, sau cauzalitatea. Aceasta înseamnă că, atunci când un măr cade dintr-un copac, ştim că o să lovească pământul; când un porumbel face caca deasupra maşinii noastre, putem fi siguri ca va ateriza direct pe parbriz; sau, atunci când uităm accidental de o întâlnire cu cineva, ştim că persoana se va înfuria pe noi. Ne simţim, de asemenea, confortabil, atunci când credem că, dacă învăţăm toate regulile şi, în plus, dacă o să trăim după ele, vom avea maximum de control asupra vieţilor noastre şi asta ne va face fericiţi şi în siguranţă.

Când regulile sunt încălcate - când doi cu doi *nu pare* să dea totalul aşteptat în vieţile noastre - ne simţim furioşi şi dezorientaţi. Nu prea putem înţelege moartea unei persoane sănătoase şi tinere, pentru că am fost învăţaţi că, dacă ne trăim vieţile la modul corect, nu va trebui să murim decât mult mai târziu. Deşi înţelegem că nu avem control deplin asupra evenimentelor, credem că, atâta timp cât facem ceea ce trebuie să facem, putem conta pe faptul că nimic rău nu ni se va întâmpla. Asta, deoarece, credem noi, cauzalitatea este o lege a naturii pe care ne putem baza, suntem convinşi că trăim conform regulilor şi că arareori încercăm să le încălcăm.

Cu toate acestea, pentru Laika, sincronicitatea este legea principală care operează în viață. Ei cred că, în timp ce lucrurile se pot întâmpla datorită unei cauze anterioare (de exemplu, când plantezi o sământă şi va creşte grâu), ele se întâmplă la fel de des, datorită coincidenței, sincronicității şi circumstanțelor. Dacă doi prieteni se ciocnesc din întâmplare, într-un aeroport aglomerat, atunci există, cu siguranță, un motiv ascuns pentru care trebuia ca ei să se întâlnească. Totuşi, scopul întâlnirii urmează să fie dezvăluit - el se află în viitorul lor.

Cum ne schimbăm lumea, folosind percepția

Cu toții vrem să influențăm lumea spre mai bine. Ne uităm în jurul nostru şi vedem probleme - infracțiuni, poluare, abuzuri asupra copiilor - şi pentru că suntem o societate a regulilor, credem că legile şi poruncile religioase ne vor ajuta să facem schimbări. De exemplu, americanii aleg legislatori în congres, care dau din ce în ce mai multe legi în fiecare an, în speranța că acestea vor face viețile cetățenilor mai bune.
Prin contrast, grecii antici erau un popor al *conceptului* - ştiau că nu exista nimic mai puternic decât o idee căreia îi sosise timpul. Deoarece ei manipulau ideile atât de elegant, au fost capabili să inventeze democrația, să dezvolte filozofia şi să sistematizeze matematica. Pe de altă parte, vecinii lor, romanii, erau mari creatori de legi, iar codurile romane au influențat multe legi occidentale, moderne. Când se confruntau cu probleme, filozofii greci creau conceptele unor noi sisteme, în timp ce romanii îşi chemau armatele să aplice *preceptele.*
Laika nu trăiesc după reguli sau idei. Dacă vor să schimbe lumea, ei nu dau legi noi şi nu inventează noi teorii. în schimb, ei aleg să îşi schimbe modul în care percep o problemă. Schimbându-şi percepția, ei transformă o provocare, într-o oportunitate. După cum o să învățați, cele patru introspecții şi practicile lor vă vor ajuta să vă schimbați percepțiile şi vă vor permite să vă visați lumea întru ființare.

Patru niveluri ale percepției

Protectorii Pământului învață să experimenteze evenimentele într-un asemenea mod, încât nu mai iau viața la modul personal, ci o fac la nivelul de percepție al şarpelui. Aici, lucrurile nu ți se mai întâmplă ție; ele se întâmplă, pur şi simplu. Porumbelul nu îşi face treburile pe maşina ta, ca să te supere; pur şi simplu le face, şi parbrizul tău se murdăreşte. Nu ploua pe tine, ca să te ude; pur şi simplu, plouă.
Când îți schimbi percepția evenimentelor, schimbi şi modul în care aceste situații trăiesc în tine. Nu mai eşti cauza sau efectul a nimic şi simți o fenomenală uşurare, pentru că lumea este exact aşa cum ar trebui să fie şi nu are nevoie de tine ca să o repari.
în Vest, tindem să asociem percepția noastră, cu zecile de stări de conştientă cu care suntem familiarizați. De exemplu, suntem într-o anume stare de conştientă când tocmai ne-am trezit sau când suntem pe punctul de a adormi, în alta când visăm cu ochii deschişi, în alta când suntem furioşi şi aşa mai departe. Pe de altă parte, nivelurile de percepție există independent de minte. (De fapt, al doilea nivel, cel al jaguarului, pe care o să-1 tratăm.imediat, conține mintea şi toate stările ei de conştiință).
Există patru niveluri de percepție, prin care un Laika absoarbe lumea. Aceste niveluri corespund celor patru domenii de manifestare a vibrației şi Luminii: *lumea fizică* (corpul nostru), *tărâmul gândurilor şi al ideilor* (mintea), *tărâmul mitului* (sufletul) şi *lumea spiritului* (energia). Aceste niveluri de percepție sunt asociate cu cele patru corpuri energetice, care constituie câmpul energetic uman. Ele sunt aşezate unul în altul, asemenea păpuşilor ruseşti - corpul fizic la interior, corpul mental învăluie şi informează stratul fizic, sufletul învăluie mentalul şi fizicul, iar corpul spiritual, cel de la exterior, le informează şi le organizează pe toate, ca un tipar.
Când trecem de la un nivel al percepției la următorul, ne păstrăm capacitatea de a funcționa în tărâmurile inferioare, dar avem o vedere mult mai extinsă asupra a ceea ce experimentăm. îmi amintesc aici de o veche poveste despre un călător care dă peste doi cioplitori în piatră. îl întreabă pe primul: „Ce faci?", iar acesta răspunde: „Cioplesc piatra dreptunghiular". Apoi se duce la cel de-al doilea cioplitor şi întreabă: „Ce faci?", iar el îi răspunde: „Construiesc o

catedrală". Cu alte cuvinte, amândoi bărbații îndeplinesc aceeaşi sarcină, dar unul din ei este conştient că poate alege să fie parte dintr-un vis mai măreț.

Albert Einstein a spus odată că problemele cu care ne confruntăm în viață, nu pot fi rezolvate acolo unde au fost create. în acest scop, a fi capabili să le translatăm la un nivel mai înalt al percepțiilor, poate să ne ajute să le găsim soluțiile, să rezolvăm conflicte, să vindecăm boli şi să experimentăm unimea cu întreaga creație, acolo unde, înainte, simțeam doar nefericire şi separare.

în acest capitol, veți învăța că există o soluție spirituală pentru fiecare problemă pe care o întâlniți în lumea fizică, în mintea voastră şi în sufletul vostru. Veți învăța că nu veți elimina lipsurile din viața voastră, obținând o altă slujbă, sau nu veți vindeca sentimentele de abandon şi furie, înțelegându-vă rănile din copilărie. *Veți putea rezolva aceste probleme, doar la un nivel superior celui la care au fost create.*

Laika asociază fiecare nivel de percepție, cu un animal care reprezintă puterile şi abilitățile pe care cineva trebuie să le dobândească, pentru a influența realitatea din acel tărâm. (Fiecare nivel are, de asemenea, un limbaj în care putem deveni experți). Acum, să ne uităm mai îndeaproape la fiecare dintre aceste niveluri.

1. Corpul şi percepția fizică: Nivelul *şarpelui*

Şarpele este o creatură instinctuală, cu simțuri extraordinare, pe care se poate baza ca să îi comunice unde se găseşte hrană şi unde se află un animal de pradă. în mod similar, în lumea fizică, noi, oamenii, ne bazăm pe simțurile noastre pentru a obține o imagine a noastră înşine şi a lumii. Acesta e un nivel foarte material al percepției, unde totul este palpabil, solid şi greu de schimbat, unde realitatea este unu la sută spirit şi 99 la sută, materie.

Având percepția şarpelui, putem vedea, atinge şi chiar mirosi un obiect din fața noastră, cum ar fi o felie de pâine şi să ştim că ea este acolo, prezentă fizic. Nu ne imaginăm firul de grâu auriu din pâine, munca brutarului sau focul care a transformat-o în ceva ce putem mânca - vedem numai un obiect care ne va satisface foamea. în mod
similar, nu vedem sexul ca pe un act de dragoste; îl vedem ca pe un impuls fizic, care ne va satisface dorința.

La nivelul şarpelui, limbajul pe care îl folosim ca să descriem realitatea sub aspect molecular şi chimic. Am putea descrie pâinea în mod ştiințific, numind-o: „o substanță hrănitoare, făcută din grâne, drojdie şi alte câteva ingrediente; ceva care are o anumită compoziție chimică". Putem, de asemenea, descrie pâinea ca pe o mâncare şi să ne urmăm instinctul de a o mânca, dacă ne e foame. Totul este aşa cum pare: o felie de pâine este doar atât - pâine; iar un porumbel care face treaba mare pe maşina noastră, este doar atât - un porumbel.

Când vedem problemele numai prin ochii şarpelui, încercăm să găsim soluții fizice. Vrem să ne schimbăm slujba, să ne vindem maşina, să găsim un nou partener, sau să avem o aventură. Dacă simțim că ne apucă o durere de cap, o numim „migrenă" şi luăm medicamente. Dacă vedem în clasă un copil zburdalnic, care sare să se lupte cu un coleg de şcoală, îl etichetăm „neastâmpărat" şi îl pedepsim. Uneori aceste soluții funcționează, dar adesea sunt prea simpliste.

La nivelul şarpelui, ne bazăm întotdeauna pe simțurile instinctuale şi nu reflectăm mai profund asupra problemelor noastre. Operăm din acea parte a creierului pe care o avem în comun cu şopârlele şi dinozaurii - adică, suntem conştienți de corpurile noastre fizice, dar nu avem cunoştință de şinele noastre mentale, creatoare şi spirituale, în această stare, percepem forma exterioară şi acceptăm doar ceea ce este evident, rămânând orbi la sentimentele noastre şi la ale altora. Suntem lipsiți de o gândire bogată, complexă şi, pur şi simplu, acționăm şi reacționăm. Această stare poate fi foarte folositoare, atunci când funcționăm în lumea fizică. La urma urmei, trebuie să plătim facturile, să tundem iarba din grădină şi să ducem copiii la şcoală, fără să mai descoperim un sens mai profund în aceste acțiuni. Şi, aşa cum a remarcat odată Sigmund Freud - şi a rămas celebru prin aceste vorbe: „Uneori, un trabuc e doar un trabuc".

Rămânerea la nivelul şarpelui - adică, să facem pas după pas -ne ajută în mod special să ieşim din crizele imediate. Creierul nostru reptilian este răspunzător de funcționarea instinctelor de supraviețuire - şi, pur şi simplu, facem ceea ce trebuie făcut, fără să irosim energie prețioasă,

gândindu-ne la asta, analizând, sau ne pierdem emoțional mințile, din cauza asta. Ştim cu toții cât este de obositor să întâlnim pe cineva care refuză să funcționeze la acest nivel, chiar şi atunci când e foarte util să o facă, şi alege să caute înțelesuri adânci până şi în cele mai banale chestiuni, în loc să-şi facă, pur şi simplu, treaba.
Instinctele de şarpe sunt de asemenea foarte utile, pentru că ne atrag atenția asupra pericolului, înainte de a-1 percepe conştient -simțim că e „ceva rău" în legătură cu o persoană sau un loc şi le evităm, fără să ştim de ce; sau simțim că mai sus pe drum e un radar, aşa că luăm piciorul de pe pedala de accelerație.
Şarpele este o stare esențială pe care e bine să o stăpânim, deoarece trebuie să fim eficienți în lumea fizică şi să avem grijă de treburi, într-un mod practic. Dar când îi permitem nevoii de a supraviețui cu orice preț să domine, nu suntem întotdeauna o companie plăcută. Urmărim cele mai concrete semne de siguranță - cum ar fi să avem un cont mare în bancă şi „jucării" materiale şi cedăm în fața lăcomiei, zgârceniei şi suspiciunii. Ne încolăcim şi ne contractăm, lovind înainte ca celălalt să ne atace; strângem arme şi construim garduri. De fapt, arheologii care excavează situri neolitice au descoperit că primele întărituri construite de oameni nu erau menite să îi protejeze de inamici fizici, ci de vârcolaci invizibili şi de pericolele pe care ei le percepeau, atunci când erau în starea şarpelui.
Din nefericire, o mare parte din omenire trăieşte, de mii de ani, la nivelul şarpelui. încă mai trăiesc în această lume, mulți oameni care interpretează Biblia şi Coranul ad litteram, preluând învățăturile de a ucide necredincioşii. Este important să ne ridicăm percepția încă un nivel, pentru binele nostru şi al lumii noastre, deoarece şarpele reprezintă fenomenul cu sânge rece, al lui *Ochi pentru ochi şi dinte pentru dinte.*

2. Mintea şi percepția emoțională: Nivelul jaguarului

în stadiul următor de percepție - jaguarul - mintea interpretează realitatea noastră. Admitem că mintea poate să creeze boli psihosomatice sau să refacă sănătatea, că furia reprimată poate cauza cancer şi că o atitudine pozitivă aduce bucurie şi pace, pentru noi înşine şi pentru cei din jurul nostru, Suntem conştienți că experiențele
ne sunt influențate de gândurile noastre şi că, în lumea fizică, nu totul este neapărat ceea ce pare să fie.
Acum, când ne uităm la o felie de pâine, ştim că a venit de pe câmpurile de grâu şi de la brutar şi ne gândim efectiv la multele ei posibilități. Putem să alegem să o mâncăm, să o punem în frigider şi să o păstrăm pentru mai târziu, sau să o învelim în ceva şi s-o dăm unei persoane sărace. Poate îi adăugăm unt şi usturoi şi o prăjim, sau am putea face ceva cu adevărat neobişnuit, cum ar fi să o aruncăm înspre cineva şi să începem o bătaie cu mâncare. Dar ni s-au indus anumite credințe referitoare la pâine şi ele ne influențează decizia în legătură cu ce să facem cu ea. Ştim că nu este corect să risipim mâncarea, aşa că, rapid, dăm la o parte orice tentație de a o arunca spre cineva, doar pentru a ne distra.
Pe scurt, înțelegem că avem posibilitatea de a alege, dar ştim şi că aceste alegeri sunt limitate de către credințele noastre cu privire la pâine. înțelegem şi înțelesurile simbolice ale pâinii: înțelegem că ea reprezintă viață, precum în „pâinea cea de toate zilele"; folosim expresia: „bun ca pâinea caldă" când ne referim la o persoană foarte bună şi blândă, sau spunem „nu am nici măcar pâine" pentru a exprima lipsa de bani. 0 bucată de pâine reprezintă mai mult decât satisfacerea foamei, iar un gest de tandrețe sexuală este mai mult decât satisfacerea unei nevoi - el poate fi un act de intimitate.
Tărâmul credințelor, al ideilor şi emoțiilor este asociat cu jaguarul, pentru că acest tip de percepție poate transforma rapid situațiile, făcând ca ele să fie văzute într-o lumină nouă, iar acest animal este arhetipul schimbării bruşte. Jaguarul îşi localizează prada şi se năpusteşte asupra ei, luându-i rapid viața - dar, prin această acțiune, el împiedică proliferarea anumitor animale şi asigură menținerea echilibrului în pădurea tropicală, făcând astfel posibil ca şi alte specii să prospere în ecosistem. în acelaşi mod, o singură introspecție ne poate permite să ne eliberăm de sentimentele noastre negative, sau de un mod învechit de a acționa, care ne împiedică să mergem mai departe.

Instinctele jaguarului sunt diferite de cele ale şarpelui, care nu e interesat decât de supravieţuire şi autoconservare. Jaguarii sunt curioşi şi iscoditori - instinctul nostru de pisică ne conduce la oamenii şi situaţiile potrivite (sau la cele greşite, dacă instinctul de felină ne e compromis). Percepţia de tip jaguar este asociată cu *creierul de mamifer,* acela al emoţiei şi sentimentelor adânci de dragoste, de intimitate, de familie, de grijă şi compasiune. Dar este şi creierul agresiunii, al superstiţiei, amuletelor, farmecelor, dar şi al lui Nostradamus şi Ghinghis-Han. Limbajul la nivelul jaguarului reprezintă cuvintele vorbite sau scrise, pe care le folosim ca să formăm şi să exprimăm idei, credinţe şi sentimente. Prin asta înţelegem simboluri şi semne, şi putem fi de acord că anumite sunete sunt cuvinte care înseamnă ceva anume.
De la nivelul jaguarului, recunoaştem că îi putem da unui om înfometat un peşte, dar că o soluţie mai practică pe termen lung este să-1 învăţăm să pescuiască. Ştim că îi putem da unui copil înfometat o bucată de pâine, dar ştim şi că omul nu trăieşte numai cu pâine. Ne ridicăm deasupra nivelului literal şi, în orice situaţie, vedem o mai mare varietate de posibilităţi. Dacă avem o migrenă, ne întrebăm: „Care ar putea fi cauza? Ce încearcă să-mi spună corpul meu?"
Aşa cum nivelul mental îl învăluie pe cel fizic, la nivelul jaguarului integrăm ceea ce experimentăm în starea şarpelui. Deci, dacă ne doare capul, suntem conştienţi de durerea noastră, dar ne şi gândim dacă am consumat ceva care ar fi putut-o cauza - cum ar fi ciocolata sau vinul roşu. Analizăm dacă migrena este simptomul vreunui alt tip de suferinţă - poate ne asumăm mai multe responsabilităţi decât putem duce, sau poate suntem îngrijoraţi de afacerea noastră sau de o ceartă cu partenerul, iar corpul nostru răspunde, creând o durere de cap.
Prin ochii jaguarului, ne uităm la copilul care face nebunii în clasă şi ne întrebăm: „Oare chiar nu poate să stea liniştit şi atent - şi, dacă aşa e, de ce?" Ne gândim dacă nu cumva copilul a mâncat prea multe dulciuri şi are nevoie urgentă de mişcare, dacă e plictisit de ce spune profesorul şi aşa mai departe. Suntem capabili să percepem mult mai multe despre situaţie, decât am face-o la stadiul şarpelui; prin urmare, putem să ne gândim la mult mai multe soluţii. Nu doar pedepsim copilul care face nebunii, dar ne asigurăm că mănâncă un mic dejun sănătos şi are ocazia de a face mişcare, înainte de a se aşeza la locul lui şi de al asculta pe profesor. Nu scoatem imediat un analgezic - învăţăm să spunem nu responsabilităţilor noastre redundante şi începem să exprimăm aversiunea pe care o reprimam până acum. Deoarece avem atât de multe posibilităţi, suntem capabili să facem schimbări eficiente şi să rezolvăm chestiuni mai complexe.

3. Sufletul şi percepţia sacră: Nivelul păsării colibri

Următorul domeniu al percepţiei (care cuprinde cele două niveluri anterioare) este acela al sufletului. Limbajul acestui nivel este imaginea, muzica, poezia şi visele - este tărâmul mitului, unde sufletul se poate experimenta pe sine, într-o călătorie sacră şi este simbolizat de pasărea colibri. Deşi minusculă, această pasăre reuşeşte să navigheze mii de kilometri în migraţia ei anuală, din Canada până în Brazilia. Nu îşi pierde niciodată simţul direcţiei sau dorinţa de a merge înainte şi nu se întreabă niciodată dacă are destulă mâncare sau putere pentru această călătorie. în domeniul miticului, suntem cu toţii ca şi pasărea colibri, într-o călătorie măreaţă, tânjind să bem doar din nectarul vieţii. Când nu ne percepem călătoria ca sacră, ne împotmolim la nivelul minţii şi al complicatei ei analize asupra lumii. De la nivelul păsării colibri, noi ne percepem toate experienţele, ca fiind parte dintr-o călătorie legendară.
Starea de percepţie a păsării colibri este asociată cu neocorte-xul, cea mai recentă adăugire la creierul uman. Neocortexul s-a dezvoltat acum circa o sută de mii de ani şi este răspunzător de capacitatea noastră de a raţiona, de a vizualiza şi de a crea. Este creierul lui Galileo şi a lui Beethoven, al ştiinţei, artei şi mitologiei.
La nivelul sufletului, soluţiile la problemele pe care nu le putem rezolva cu mintea devin, brusc, evidente. De exemplu, acum câţiva ani în Peru, băştinaşii începuseră să considere că pâinea ieftină, sănătoasă, făcută în casă, pe care o mâncau de generaţii, era inferioară franzelelor cumpărate de la magazin care erau procesate din greu, dar pe care le mâncau cei bogaţi. în consecinţă, ei mâncau pâinea cu mai puţine calităţi nutritive şi asta afecta sănătatea populaţiei.
Preşedintele ţării ar fi putut să rezolve această problemă la nivelul minţii şi să încerce, printr-o campanie publică, să convină oamenii că pâinea neagră e bună pentru ei, sau ar fi putut să dea o

lege prin care să crească taxele la franzela albă, ca să forţeze oamenii să cumpere pâinea mai ieftină. în schimb, el a ales să abordeze situaţia de la nivelul de percepţie al păsării colibri.
Preşedintele a înţeles că, pentru sătenii din ţara lui, pâinea albă ajunsese să reprezinte succesul şi un anumit grad de sofisticare, în vreme ce pâinea neagră simboliza sărăcia şi banalitatea. Ştia că trebuie să le schimbe percepţia că franzela albă ar fi mai bună, aşa încât a făcut un clip la televiziune, care îl înfăţişa cum lua cina cu familia sa, în palatul prezidenţial, şi mânca pâine neagră. Ştia că asta va transmite mesajul că pâinea neagră este mâncarea celor plini de succes şi sofisticaţi - şi a funcţionat. Oamenii din Peru s-au întors la pâinea neagră, pentru că aceasta era pâinea regilor, nu a ţăranilor!
Când *eu* mănânc la restaurantele din Peru, întotdeauna îmi umplu geanta cu chiflele în plus care rămân, pentru că ştiu că voi avea ocazia săi ajut pe câţiva, dându-le o chiflă care ar putea fi singura lor masă pe ziua aceea. Odată, pe când călătoream cu un bătrân Laika, m-am trezit într-o autogara, înconjurat de câţiva copii care se strânseseră în jurul meu, în speranţa că le-aş putea da câteva monede sau bomboane. Am început să scot chiflele din geantă şi să le distribui, dar bătrânul mi-a spus: „Nu de pâinea aceasta au nevoie copiii. Tipul de mâncare de care au nevoie oamenii mei este mâncarea sufletului, nu a stomacului". A luat chiflele şi le-a distribuit el însuşi copiilor, dar, în timp ce făcea asta, a început să le spună poveşti despre strămoşii lor incaşi.
Mai târziu, bătrânul a explicat: „Aceste poveşti sunt hrana de care duc ei dorul. Le-am dat nu numai pâinea care o să-i hrănească până mâine, ci şi pâinea care îi va hrăni pe parcursul întregii lor vieţi". El percepea cu ochii păsării colibri - pentru el, poveştile erau hrană pentru suflet. Când m-a văzut împărţind chifle, a intervenit la nivelul sacrului, oferindu-le acestor copii istoria poporului lor.
La nivelul sufletului, lucrurile sunt ceea ce sunt ele cu adevărat: expresia sacrului. O casă nu e, pur şi simplu, un acoperiş deasupra capului - ea este un cămin. Un soţ nu este numai o persoană cu care împărţi datoriile casnice şi creşterea copiilor, ci şi un partener ales, un tovarăş în marea noastră călătorie. în această stare, te uiţi la pâine şi întrebi: „Mi-e foame de pâine, sau sunt înfometat de hrana pe care ea o reprezintă?" Eşti capabil să înţelegi importanţa de a coace pâinea împreună cu alţii şi cum e posibil ca stomacul tău să nu poată fi niciodată plin, când alţii flămânzesc în lume.
La nivelul păsării colibri, ascultăm dincolo de suprafaţa conversaţiilor şi auzim mesajele lor ascunse. Operăm cu metafore, astfel încât, dacă avem o migrenă, ne întrebăm: „Am înnebunit? Ce gânduri au rămas blocate în capul meu? Ce semn îmi transmite acest lucru?" în medicina chinezească, se spune că furia neexprimată se adună în ficat, aşa că, dacă avem probleme cu ficatul, ştim că poate fi un semnal de furie reprimată. Deci, dacă funcţionarea ficatului este înceată, întrebăm: „Ce medicamente pot să iau?", dar şi: „Cum pot să practic iertarea - atât pentru mine, cât şi pentru alţii?" înţelegem că boala e un semnal de avertizare, care ne spune că se petrece ceva care are nevoie de atenţia noastră - şi nu tratăm doar simptomul.
Când privim prin ochii păsării colibri şi vedem un copil excesiv de activ, întrebăm: „în ce fel, problema acestui copil este o oportunitate pozitivă?" Recunoaştem că, dându-i Ritalin unui asemenea copil, îl putem face să nu se mai agite şi să se concentreze asupra spuselor profesorului, dar îi fură abilitatea naturală de a face mai multe lucruri deodată, într-o junglă, „problema" de comportament a acestui copil sau „handicapul de învăţare" ar fi, de fapt, o calitate - ar putea să audă cum păsările se cheamă una pe cealaltă, murmurul cascadei, dar şi să poarte o conversaţie, rămânând în acelaşi timp atent la un posibil pericol. De la nivelul păsării colibri, percepem atenţia distributivă a copilului, ca pe un dar care este de nepreţuit pentru călătoria sufletului său.
La acest nivel, simţim că ne aflăm cu toţii într-o călătorie de evoluţie şi vindecare şi mergem pe un drum care ne duce acolo unde vom fi într-o stare de bine Divin. Dacă avem o migrenă, ne întrebăm: „Spre ce fel de vindecare mă cheamă această migrenă?" S-ar putea să trebuiască să mâncăm mai puţină ciocolată, să luăm medicamente şi să nu ne mai supunem la stres. S-ar putea, de asemenea, şi ca drumul spre vindecarea migrenelor să implice o călătorie mai mare: poate avem nevoie să încheiem o relaţie nefericita, poate e timpul să ne mutăm dintr-o zonă unde nu găsim de lucru, sau nu puteam crea sentimentul unei comunităţi; sau, s-ar putea să trebuiască să lăsăm deoparte dezamăgirea cu privire la părinţi şi furia la adresa lor, împreună cu

temerea că vom deveni exact ca ei. Vindecăm durerea de cap, vindecând sufletul. Vedem căi care ne vor duce înapoi la sănătate şi pornim într-o călătorie de vindecare.
Nivelul păsării colibri este un nivel care impune crearea schimbării, mult mai mult decât cel al jaguarului. De aceea, vizualizarea este mult mai puternică decât simpla recitare a afirmaţiilor. Când vrei să te asiguri că viitorul îţi rezervă un rezultat dorit, trebuie să-1 vizualizezi doar o singură dată, din starea de percepţie a păsării colibri. De la nivelul jaguarului, ar trebui să repeţi afirmaţia verbală de zeci sau chiar de sute de ori, pentru a obţine un rezultat similar.

4. Percepţia spirituală: Nivelul vulturului

Când vulturul se înalţă deasupra văilor, el poate să perceapă vizual copacii, stâncile, râul şi chiar şi curbura Pământului... dar e capabil şi să repereze un şoarece, la şapte sute de metri dedesubtul lui. Capacitatea sa de a vedea, în acelaşi timp, atât întreaga imagine, cât şi o minusculă parte din ea este reprezentativă pentru calităţile nivelului Spiritului.
La nivelul vulturului, realitatea este nouăzeci şi nouă la sută conştiinţă şi unu la sută materie. Există puţină formă sau substanţă, iar limbajul este energia. Creierul asociat cu acest nivel este cortexul prefrontal, pe care unii savanţi neurologi îl numesc „Creierul-Dumnezeu". La nivelul vulturului, nu mai există o persoană săracă, ce primeşte pâine şi o persoană bogată, care i-o întinde - nu mai există decât Dumnezeu hrănind alt Dumnezeu. Nu ne mai percepem ca deconectaţi de planetă sau de alţi oameni; limitele se topesc, pe măsură ce sufletele noastre individuale îşi recunosc unimea.
Eu numesc asta „stare de dispariţie instantanee", deoarece, la acest nivel de percepţie, materia dispare, pur şi simplu. Când ne uităm la copilul hiperactiv, nu vedeam vreo boală sau problemă - este doar Dumnezeu, care se experimentează pe Sine, ca fiind acel copil. Când întrebi un Laika cine este, el îţi va spune: „sunt munţii, sunt râul, sunt vulturul, sunt stânca". De la nivelul jaguarului, el s-ar putea percepe pe sine ca revenindu-şi după pierderea cuiva drag, dar, la nivelul vulturului, el ştie că el este Dumnezeu care se preface că e ei, astfel încât se străduieşte să îşi asigure o rezidenţă permanentă, în înalturile vulturului.
Când ne confruntăm cu o dificultate, cu cât suntem mai aproape de nivelul spiritului, cu atât mai puţină energie ne trebuie, ca să provocăm o schimbare. în josul curentului, poate că vedem război; dar în susul râului, vedem zbuciumul existent în oamenii care se vor duce la război, ceea ce e o problemă mult mai uşor de rezolvat. în josul curentului este poluarea; în sus, pe râu, este întrebarea de ce folosim recipiente de plastic şi le aruncăm peste tot. De la nivelul păsării colibri, noi insistăm asupra reciclării; de la nivelul vulturului, ne întrebăm de ce nu eliminăm cu totul ambalajele de plastic. în josul curentului, este copilul nostru care are probleme cu legea sau cu relaţiile; în susul râului, se află întrebarea cum să-1 învăţăm, prin exemplu nostru, să relaţioneze cu ceilalţi şi să-i respecte.
La nivelurile mai joase ale percepţiei, putem încerca să ne gândim la un mod de a preveni războiul sau poluarea, să-i vindecăm pe cei care se simt privaţi de drepturi, sau să-i schimbăm pe cei care insistă să-şi arunce gunoiul fără reciclare - dar, la cele mai înalte niveluri ale vulturului, putem deveni, cu adevărat, pace. Putem deveni vindecare şi frumuseţe şi putem să întrupăm apele curate ale unui râu. încetăm să mai percepem o separare între noi şi mediul nostru - sau **între** noi şi alţi oameni.
Un mod de a înţelege acest nivel mai înalt al percepţiei - unde ideile noastre tradiţionale, despre natura realităţii, se dizolvă - este de a analiza mecanica cuantică. Fizicienii descoperă că, la nivel sub-atomic, materia este mult mai puţin solidă şi palpabilă, decât credeam noi cândva că ar fi. Cu alte cuvinte, o mobilă solidă nu este deloc solidă, ci o îngrămădire zumzăitoare de particule şi unde. Werner Heisenberg a fost primul care i-a uluit pe fizicieni cu această noţiune, postulând în al său „principiu al incertitudinii" că, atunci când observăm un electron pentru a-i măsura viteza, faptul că îl observăm, îi schimbă poziţia. Deci, dacă ne aşteptăm ca un electron să se comporte ca o particulă, el ne va îndeplini această plăcere; dacă creăm un experiment unde el trebuie să se comporte ca o undă şi să atingă simultan două ţinte aflate una lângă alta, el va coopera. Această descoperire a fost foarte tulburătoare pentru mulţi oameni de ştiinţă - inclusiv pentru Einstein - care a exclamat: „Dumnezeu nu joacă zaruri" cu universul. Şi totuşi,

Protectorii Pământului au ştiut dintot-deauna că percepţia noastră asupra lumii este cea care determină însăşi natura acesteia.
Cu alte cuvinte, fizica cuantică şi Protectorii Pământului sugerează, la unison, că lumea se visează pe ea însăşi întru fiinţare: veveriţele o visează, peştii o visează şi noi o visăm - chiar şi pietrele o visează, deşi somnul lor este profund şi îndelungat. Fizica cuantică explică modul în care se întâmplă asta - Laika ne spun cum s-o facem. Fizica ne spune cum ajunge apa un nor de vapori, în vreme ce Laika ne arată cum s-o facem ploaie.
Desigur că noi, oamenii, experimentăm realitatea prin propria noastră percepţie, nu prin cea a unui animal, sau a unei pietre. Despre unii Laika se spunea că puteau să-şi schimbe forma şi să devină jaguar sau vultur, având capacitatea de a simţi vegetaţia care îi atingea în timp ce se strecurau prin junglă, sau vântul care le trecea prin penele aripilor, în timp ce zburau în jos, de-a lungul unei văi. Ei făceau asta, pentru a vedea lumea prin ochii altcuiva, pentru a descoperi dacă era un pârâu de partea cealaltă a muntelui, sau de ce erau condorii pe cale de dispariţie.
în fizică, teoria haosului explică faptul că o furtună tropicală din Caraibe putea fi, de fapt, cauzată de un fluture care bate din aripi în Beijing. Este foarte dificil să schimbi un uragan de categoria cinci (sau cancerul în fază terminală), dar Protectorii Pământului ştiu că, de la nivelul vulturului, noi putem să traversăm timpul şi să găsim uraganul acela, când el este încă o şoaptă de vânt, ce mângâie aripile unui fluture - adică, putem vindeca furtuna, chiar înainte ca ea să se nască. Acesta este darul acestui tărâm: nu există timp, aşa încât putem schimba lucrurile, înainte ca ele să înceapă să existe. Putem visa lumea întru fiinţare, înainte ca energia să dobândească formă fizică.

Folosirea diferitelor niveluri de percepţie

Chiar dacă suntem întotdeauna capabili să interacţionăm cu toate cele patru niveluri ale percepţiei, de obicei suntem împotmoliţi în corpul fizic - sau, în cel mai bun caz, prinşi în sfera psihicului şi a minţii. Noi credem că, dacă am găsi o relaţie potrivită, ne-am putea vindeca nefericirea, iar motivul pentru care nu putem ţine o dietă este că nu am primit dragoste din partea părinţilor. Din când în când, putem să simţim de la nivelul păsării colibri şi să auzim chemarea călătoriei noastre magice... dar după aceea, şarpele ne târăşte înapoi şi ne gândim că nu avem destui bani sau timp, sau alunecăm în nivelul jaguarului şi ne îndoim dacă suntem suficient de puternici sau deştepţi, pentru a păşi pe această cale.
La nivelul vulturului, puterea noastră de a influenţa realitatea este la capacitatea ei maximă. Cu toate acestea, este nevoie de curaj şi exerciţiu, pentru a trece la acest nivel al percepţiei şi a rămâne acolo. Tinerii Laika ce studiază pentru a deveni vindecători, învaţă să pună diagnostice şi să vindece la nivelul păsării colibri. Ei nu lucrează fizic cu corpul - sau psihologic, cu mintea; în schimb, ei învaţă să opereze cu pene, foc şi alte unelte, care îi ajută să schimbe matricea Câmpului Energetic de Lumină al cuiva. Dar bătrânii nu au nevoie să folosească un evantai din pene sau ierburi - ei lucrează de la nivelul vulturului, unde obiectele şi gândurile - şi chiar şi imaginile vizuale - nu sunt necesare. Ei pot vindeca fără să mişte nici măcar un deget, pentru că doar prezenţa lor este suficientă.
în propriile noastre vieţi, putem folosi multe instrumente pentru a trece la nivelul de percepţie al păsării colibri - inclusiv meditaţia, rugăciunea fără cuvinte, muzica şi arta.
încercaţi să vă îmbrăcaţi în culori strălucitoare, într-o zi mohorâtă, pentru a vă scoate din starea depresivă şi a trece într-una mai veselă şi mai entuziastă, sau spuneţi rugăciuni, sperând că rostirea cuvintelor vă va transpune în starea de a le simţi cu adevărat.
Şi totuşi, de la nivelul vulturului, nu vom avea nevoie de o cămaşă de un galben strălucitor, ca să ne facă să ne simţim energizaţi şi entuziasmaţi de-a lungul zilei, chiar dacă e înnorat şi plouă de multe săptămâni. Nu vom avea nevoie de cuvintele rugăciunii, întrucât putem să ne transpunem cu uşurinţă în experienţa de a simţi Divinul în nivelul de pasăre colibri - şi să devenim una cu spiritul, în cel de vultur. Transformarea se întâmplă înăuntrul nostru.

Trecerea la un nivel de percepţie mai înalt

Când suntem blocaţi în peisajul de percepţie al şarpelui şi jaguarului, ne petrecem mult timp luptându-ne cu problemele. Dacă un bărbat are un conflict emoţional cu soţia lui, în mod obişnuit va încerca să rezolve criza la nivelul concret, cumpărându-i ceva ce, crede el, o va face să zâmbească din nou. Când adolescenţii devin deprimaţi, se duc la mall sau iau droguri, ca să-şi aline durerea. Cu toate acestea, asemenea soluţii rapide, la nivel fizic, nu funcţionează niciodată cu adevărat.

Când îţi muţi percepţia la un nivel mai înalt, poţi să transformi multitudinea de provocări pe care le ai în lumea ta emoţională şi în cea fizică. Poţi înţelege că ceea ce percepi tu ca fiind o problemă la un anumit nivel, este, de fapt, o oportunitate nivelul superior acestuia. Pierderea unei slujbe sau a unei relaţii devine o ocazie să te reinven-tezi, în vreme ce o boală îţi oferă şansa nu numai de a încerca să elimini simptomele tale, ci şi de a aduce o vindecare şi o transformare profunde. Dacă eşti bolnav, poţi interveni la cele patru niveluri ale percepţiei: la nivelul şarpelui, te tratezi cu medicamente; la nivelul jaguarului, cu analize psihologie; la nivelul păsării colibri, cu meditaţie sau practici spirituale; la nivelul vulturului, te tratezi cu conştientă şi înţelepciunea Spiritului, a lui Dumnezeu.

Trecerea la un nivel superior de percepţie ne permite să recunoaştem că motivul pentru care nu construim un dig care va duce la dispariţia melcului săltăreţ, sau va distruge habitatul bufniţei pătate, este că ele reprezintă nu doar câteva mii de animale, ci şi natura însăşi, pe care trebuie să o îngrijim şi să o protejăm. Putem să începem să ne întrebăm dacă forţa hidroelectrică pe care un dig o va produce, pentru a ilumina noaptea magazinele de prezentare a maşinilor, este cu adevărat importantă. Mai mult, la nivelul vulturului, putem înţelege interconexiunea ascunsă a tuturor lucrurilor şi percepe natura sincronistică a realităţii - recunoaştem că nu există accidente şi că totul are un scop şi un înţeles. O pierdere nu va mai fi atât de cumplită, pentru că ştim că există un context pentru asta, astfel încât, atunci când moare cineva drag, ştim că nu încetează să existe, dar că este, pur şi simplu, Dumnezeu care îşi caută o altă expresie şi formă.

Toate cele patru stări de percepţie ajută în momente diferite.

Când te prăvăleşti într-o râpă, în timp ce te plimbi într-o zonă izolată, poţi să intri în nivelul şarpelui, să-ţi laşi frica deoparte şi să accesezi resursele creierului reptihan, pentru a controla durerea din piciorul tău rupt. Şarpele (care este rece şi indiferent - şi, adeseori, asociat cu bărbaţii, în cultura noastră) îţi permite să ai instinctiv grijă de rana ta, până când te poţi târî înapoi pe potecă, să găseşti ajutor. La nivelul jaguarului (pe care adeseori îl asociem cu femeile, pentru că este profund şi emotiv), îţi poţi procesa sentimentele şi experimenta frica şi vulnerabilitatea.

Trecând la nivelul păsării colibri, începi să vezi imaginea de ansamblu: devii conştient de legătura dintre piciorul rupt şi poverile tale grele şi admiţi că, pentru a te vindeca, trebuie să renunţi să deţii, tot timpul, controlul. Iar din perspectiva vulturului, poţi să-ţi urmăreşti linia viitoare a timpului şi să găseşti o soluţie mai bună decât să mori singur în pădure - şi alegi un destin în care să te găsească cineva. La nivelul vulturului, recunoşti că vindecarea de care ai nevoie poate să nu fie doar repararea corpului, ci şi a sufletului tău, care doreşte să experimenteze lecţiile pe care a venit să le înveţe pe acest Pământ, inclusiv de ce te-ai rănit în acel moment şi în acel loc.

Am văzut multe persoane părăsind calea Protectorilor Pământului, de îndată ce încep să se simtă mai bine fizic şi emoţional, pentru că şi-au împlinit nevoile la nivelurile şarpelui şi jaguarului. Şi totuşi, dacă ar percepe de pe nivelul păsării colibri, ar înţelege că e minunat să te simţi mai bine, dar că este mult mai important să evoluezi astfel încât să atingi cel mai înalt potenţial pe care îl ai. Iar dacă ar percepe cu ochii vulturului, ar vedea că, atunci când păşesc în plinătatea puterii lor, pot începe să-şi viseze lumea întru fiinţare şi că propria lor vindecare este direct legată de vindecarea întregii planete. Aceste persoane sunt ca ghindele care încep să încolţească şi îşi fac drum prin pământ; nu e prea distractiv să dai la o parte bolovanii şi murdăria, pentru a ieşi la lumină.

Pe parcursul propriei mele pregătiri, au fost momente când am vrut să încetez munca şi s-o iau mai încet. Am vrut să rămân la nivelul jaguarului, unde nu mai eram împotmolit în problemele

mele, sau provocat şi îmboldit să fiu cât mai bun cu putinţă. Dar am admis că, procedând astfel, aş rata ocazia de a-mi creşte aripile de vultur.
Un alt avantaj al abilităţii de a-ţi modifica percepţia este că, dacă ţi-e destinat să contractezi o boală mortală - deoarece ea este prezentă în genele familiei tale - nu trebuie să o faci în tărâmul real, unde chiar te poţi îmbolnăvi. La nivelul păsării colibri, poţi preveni boala, învăţând lecţiile pe care ea a venit să ţi le predea - în timp ce, la nivelul vulturului, poţi să-ţi cureţi amprentele din Câmpul tău de Energie Luminoasă, care te predispun la acea boală. Dacă ai în minte o carte pe care te chinui de zece ani să o scrii („marele roman care va spune povestea luptei mele", de exemplu), poţi să îl aduci din domeniul sufletului, în tărâmul concret şi să îl materializezi cu adevărat. Sau dacă eşti prins într-o ceartă cu partenerul tău, la nivelul de percepţie al jaguarului, şi amândoi v-aţi blocat pe ideea că aveţi dreptate, puteţi merge dincolo de învinuiri. Puteţi percepe situaţia ca pe o ocazie de a vă conecta unul la celălalt, mai degrabă decât ca pe o şansă de a dovedi care dintre voi are dreptate.
în vreme ce putem fi atraşi de o anume stare de percepţie (de exemplu, putem să abordăm lumea, în primul rând prin emoţiile noastre şi prin nivelul jaguarului), putem învăţa să stăpânim toate cele patru niveluri, prin exerciţiu. Efectuarea următorului exerciţiu vă va ajuta să vă dezvoltaţi abilitatea de a vă modifica percepţia. După ce îl faceţi de câteva ori, o să apreciaţi faptul că cele patru niveluri sunt stări spre care ne îndreptăm în mod natural, de vreme ce sunt moduri de a „simţi" fiecare din cele patru „sub-creiere" ale noastre.

EXERCIŢIU: Patru percepţii ale feţei

Acesta este un exerciţiu de orientare, în care veţi căuta indicii şi informaţii, la fiecare dintre cele patru niveluri ale percepţiei. (Poate fi făcut împreună cu un partener, sau singur). Aşezaţi-vă într-o cameră întunecată, în faţa unei oglinzi - cam la un metru şi jumătate de ea -cu o lumânare alături. Respiraţi adânc, încet, în timp ce vă uitaţi uşor în ochiul vostru stâng, dar nu foarte insistent. Inspiraţi numărând până la zece şi apoi începeţi iarăşi de la unu. Observaţi jocul luminii şi umbrei pe faţă şi rămâneţi concentraţi pe ochiul stâng.
La primul nivel al şarpelui, observaţi cum faţa voastră este aşa cum aţi văzut-o dintotdeauna. Totul este exact aşa cum pare să fie. Aceasta e faţa la care v-aţi uitat în oglindă, de mii de ori.
Câteva momente mai târziu, începe faza a doua - faţa voastră va începe să se schimbe, pe măsură ce percepţia se ajustează de la cea a şarpelui, la cea a jaguarului. S-ar putea să vă vedeţi schimbându-vă forma într-un animal, sau că aveţi faţa unei alte persoane, sau veţi observa că faţa voastră va dispărea cu totul, cu excepţia ochilor. Nu fiţi alarmaţi de ceea ce percepeţi, ci continuaţi să respiraţi adânc, regulat, înregistraţi, pur şi simplu, numeroasele feţe care apar... Unele dintre ele pot fi vechi de zeci de mii de ani; altele pot fi chipurile vieţilor anterioare; altele sunt ale animalelor de putere (ghizii şi aliaţii din natură); iar alte feţe sunt cele ale ghizilor voştri spirituali. Treceţi prin acest nivel şi observaţi toate feţele pe care le găsiţi.
Când ajungeţi la nivelul păsării colibri, faţa voastră va înceta să se schimbe şi o să vedeţi doar o singură imagine. Observaţi cu atenţie faţa care rămâne nemişcată, pentru că are un înţeles şi un mesaj care e important pentru voi, în acest moment. Menţineţi-o nemişcată, con-centrându-vă pe respiraţie şi lăsaţi-o să vă dezvăluie povestea ei. Cine este? De unde a venit? Ce mesaje are pentru voi? Câmpul de Energie Luminoasă păstrează amintirile tuturor şinelor noastre anterioaie. Adesea ele par să fie feţe dintr-o viaţă anterioară, dar în mod frecvent sunt feţele celor care am fost vreodată, sau am fi putut deveni, în *această* viaţă.
în al patrulea stadiu, toate imaginile dispar - chiar şi propria voastră faţă. Când ajungeţi la nivelul vulturului, orice formă se dizolvă în matricea de energie universală, lăsând numai Spiritul şi Lumina.
Pentru a termina exerciţiul de orientare, inspiraţi adânc de trei ori, pentru a vă aduce înapoi la starea obişnuită de conştiinţă.
Am făcut odată acest exerciţiu, cu un client care fusese diagnosticat cu o boală letală. în timp ce stăteam şi ne uitam blând unul la altul, la început ne-am văzut unul altuia doar ochii. Apoi, când am intrat la nivelul percepţiei jaguarului, faţa lui a început să se metamorfozeze: a început să semene cu un om bătrân, apoi cu un băiat tânăr şi apoi cu o femeie în vârstă, indiană, cu păr lung care-i curgea pe umeri.

Acestea puteau fi fețele pe care le purtase în viețile trecute, sau cele ale poveştilor care trăiau înăuntrul lui, dar eu căutam una anume -fața din viitor a clientului meu, după ce va fi fost vindecat de boala lui.
Când am găsit-o, mi-am mutat starea de percepție la nivelul păsării colibri, astfel încât trăsăturile să înceteze să se mai schimbe.
Aceasta era fața pe care o voiam pentru el - aceea a lui însuşi, vindecat. Ne concentraserăm intenția asupra faptului că eu voi găsi fața aceea - şi acum, că o făcusem, ştiam că trebuia să o introduc în destinul lui, astfel încât el să devină persoana vindecată, reprezentată de acea față. Atunci am mers la nivelul vulturului şi am dizolvat acea expresie, încât n-am mai văzut nimic decât Lumină. în inima mea, am zis: „Facă-se voia Ta", astfel încât să predomine dorința Spiritului şi nu a mea. (Notați că va trebui să exersați ceva vreme, pentru a stăpâni arta de a vă trece la nivelurile superioare de percepție - dar nu vă îngrijorați, puteți s-o faceți).
I-am cerut clientului meu să continue singur această practică în fața oglinzii, ca să atragă atenția asupra Sinelui său vindecat şi să-şi instaleze fața ferm, în viitor. Câteva luni mai târziu, boala lui a intrat complet în regresie.
în capitolul următor, veți învăța mai mult despre propria voastră anatomie energetică, inclusiv despre Câmpul de Energie Luminoasă şi chakre, dar şi cum se leagă acestea de cele patru niveluri ale percepției şi de cele patru introspecții.



Anatomia noastră energetică

Cei mai mulți dintre noi ştiu câte ceva despre cum funcționează corpurile noastre fizice şi poate că suntem chiar conştienți de cum ne pot afecta gândurile şi emoțiile - şi viceversa. Totuşi, pentru a primi acces la nivelurile superioare de percepție, care ne vor permite să ne visăm lumea în mod diferit, trebuie să ştim mai mult despre anatomia sufletului şi a spiritului. Avem nevoie să înțelegem cum emoțiile, credințele şi lentilele colorate prin care percepem realitatea sunt conținute în Câmpul de Energie Luminoasă (CEL), aura de energie şi lumină, care îl înconjoară pe fiecare dintre noi.
CEL-ul este structura vieților noastre şi el conține cronicile durerilor şi suferinței noastre şi căile spre vindecare. I-am învățat pe studenții noştri de la Şcoala de vindecare a Corpului de Lumină, cum să citească poveştile schițate în CEL-ul unui client şi cum să descifreze bolile emoționale şi fizice care îl afectează.
Imaginați-vă că sunteți înconjurați de un glob de lumină, care se extinde cam până la lărgimea brațelor voastre întinse - şi în pământ, cam treizeci de centimetri. Curenți de energie circulă continuu prin CEL, întrucât el conține meridianele de acupunctura şi chakrele (pe care o să le explic imediat). Prin mijlocul acestei sfere pulsatile, trece o gaură foarte îngustă, tubulară, mai mică decât mărimea unei molecule, care face ca acest Câmp de Energie Luminoasă să fie ca o mărgea mare, ovală (sau, cum este numit în geometria sacră, un *toroid).*
Când murim, CEL-ul trece prin acest tunel îngust, înapoi spre lumea spiritului, ca un covrig care ar trece prin propria sa gaură - acesta este coridorul întunecat prin care au trecut oamenii care relatează că au avut experiențe în preajma morții, în timp ce călătoreau înapoi spre casă. Putem învăța să accesăm nivelurile superioare de percepție, lucrând cu CEL-ul şi structurile lui: chakrele şi punctul de asamblare.



Cele nouă chakre

Noi toți avem nouă chakre, sau centre de energie, aliniate de-a lungul coloanei vertebrale. Tradițiile orientale recunosc şapte chakre, Laika recunosc şi o a opta, care este ca un soare strălucitor, localizat deasupra capului, în afara corpului fizic, dar în interiorul CEL-ului. (în vest, noi numim această a opta chakră „sufletul"). A noua chakră este cu mult deasupra, există în afara timpului, în centrul cosmosului şi ne conectează la tot ce înseamnă viață. A noua chakră este Spiritul.
Fiecare chakră este un vortex de Lumină care se mişcă şi se extinde cu câțiva centimetri în afara corpului, învârtindu-se în direcția acelor de ceasornic, iar vârful vortexului se leagă de coloana vertebrală şi de glandele endocrine. Chakrele ne informează direct fiziologia sistemului nervos, descărcând informație din CEL, în sistemul nervos central. Pentru că sunt conectate şi la glandele noastre, ele afectează nivelurile tuturor hormonilor, influențându-ne stările de spirit, greutatea, chimia sângelui şi sistemul imunitar.
Chakrele sunt porți prin care creierul şi sistemul nervos pot in-teracționa cu cele patru niveluri ale Creației manifeste. Prin prima chakră vă activați la nivelul şarpelui - energiile fizice şi biologice dense. A doua chakră vă permite să vă activați la nivelul jaguarului - emoții ca mânia şi frica, precum şi sentimentele mai rafinate, de dragoste şi compasiune. A şasea chakră vă permite să vă activați la nivelul păsării colibri - energiile Divine găsite în locurile sacre sau accesate prin meditație, rugăciune şi experiențe mistice. A noua chakră vă permite să vă activați la nivelul vulturului - sursa de nedefinit a întregii Creații, unde puteți visa lumea întru ființare.
Să aruncăm o privire scurtă asupra fiecărui centru de energie.

- **Prima chakră** se află la baza coloanei vertebrale, lângă coc-cis şi ne leagă de Mama Pământ. Acolo sunt localizate energetic instinctele noastre primitive şi este asociată cu starea de percepție a şarpelui, (în multe tradiții orientale, se spune că energia şarpelui, *kun-dalini,* se află în această chakră). Când ne curățăm primul centru energetic, ne eliberăm de frica de lipsuri şi devenim mai deschişi la abundența care ne înconjoară.

- A **doua chakră** este localizată la patru degete sub buric şi este sediul pasiunilor noastre. Aici trăiesc energetic toate sentimentele şi emoţiile. Stima noastră de sine şi simţul a cât suntem de iubiţi sau de neiubiţi sunt localizate şi ele aici. Mânia ne blochează această chakră, ca şi frica de a fi în pericol - fizic sau emoţional. Când o curăţăm, ne deschidem către creativitate şi intimitate pe planul romantic. Această chakră este asociată cu starea de percepţie a jaguarului şi este conectată la glandele suprarenale, cât şi la reacţiile de luptă-sau-fugi.

- A **treia chakră** se află în dreptul plexului solar şi este asociată cu nivelul energiei fizice a corpului. Curăţarea ei ne permite să avem succes în lume, să avem relaţii bune cu alţii şi să ne fie limpede cine suntem şi cum vrem să ne exprimăm pe noi înşine.

- A **patra chakră** este în centrul pieptului şi este asociată cu inima. Aici experimentăm iubirea pentru toţi oamenii şi toate creaturile, pentru stânci şi cascade, pentru deserturi şi oceane. Chakră inimii este punctul central în sistemul nostru de energie fizică, pentru că sunt trei chakre deasupra ei şi trei dedesubt. Când curăţăm această zonă, eliminăm egocentrismul şi ne deschidem înspre capacitatea noastră maximă de a da iubire.

- **Chakra a cincea** se găseşte în zona gâtului şi este centrul nostru extrasenzorial. Când această zonă este blocată, rămânem blocaţi în cadrul propriului nostru grup sau trib şi al propriilor noastre opinii. Când o curăţăm, recunoaştem conexiunea noastră cu alţii, comunicăm mai bine şi suntem deschişi spre dobândirea cunoaşterii şi îi ascultăm pe oameni, chiar şi atunci când poate nu suntem de acord cu ei.

- A **şasea chakră** (sau „al treilea ochi") este localizată în mijlocul frunţii. De aici experimentăm relaţia noastră cu orice şi oricine, împreună cu conştienta faptului că suntem fiinţe eterne. Acesta este centrul unde Divinul trăieşte în noi şi este asociat cu starea de percepţie a păsării colibri. Când această chakră este blocată, putem deveni aroganţi pe plan spiritual, ştiind destule lucruri despre sacru, dar nepracticându-le.

- A **şaptea chakră** este localizată chiar în vârful capului şi reprezintă poarta noastră spre rai, conectându-ne la stele. Curăţarea acestui centru energetic ne permite să experimentăm timpul ca neliniar şi să ne eliberăm de legile cauzei şi efectului. Când a şaptea chakră este blocată, credem în mod greşit că am atins Iluminarea, fără să înţelegem că mai avem de mers până să atingem acea stare lipsită de ego.

- **A opta chakră,** care se află la câţiva centimetri deasupra capetelor noastre; este locul unde experimentăm unimea cu întreaga Creaţie şi cu Creatorul ei. Când acest centru energetic este blocat, suntem prinşi între spirit şi materie, trăim numai parţial în corpurile noastre şi ne simţim despărţiţi şi separaţi de tot. Această chakră corespunde sufletului, iar în ea sunt imprimate urmele traumelor pe care le ducem cu noi dintr-o viaţă într-alta şi care ne-au ajutat să ne alegem părinţii prin care ne-am născut. Aceste imprimări ne fac să trăim, să învăţăm, să îmbătrânim şi să murim în anumite moduri ce sunt oglindite de imprimările existente în CEL-ul nostru.

- în cele din urmă, **a noua chakră** - care există în afara timpului şi spaţiului şi este întotdeauna cristalină şi pură - reprezintă locul în care putem experimenta întinderea magnifică a Creaţiei. Aici este locul în care trăim în Dumnezeu. Pentru a ajunge la această zonă, urcăm coarda argintie de Lumină care se ridică din a opta chakră. Ea se găseşte în inima universului şi este Spiritul. Există o singură a noua chakră, căci nu suntem decât Unul în Spirit. Această chakră este asociată cu starea de percepţie a vulturului.

Pentru a urma practicile celor patru introspecţii, este important să curăţăm mai întâi energia negativă, sau „noroiul parapsihic" ce ne blochează chakrele, astfel încât să nu ne mai proiectăm în lume Şinele noastre rănite şi să le confundăm cu realitatea. Asta e important pentru toate chakrele - dar mai ales pentru prima, unde este localizată percepţia şarpelui; a doua, unde

trăieşte nivelul jaguarului; şi a şasea, al treilea ochi spiritual, unde se află nivelul păsării colibri. Curățarea centrilor energetici le va permite să transmită informații noi în corpul şi în sistemul nostru nervos. Şi, pe măsură ce le curățăm pe primele şapte, a opta se va autocurăța treptat, ştergând urmele kar-mei, a traumelor şi bolilor care vă propulsează, fără să vă dați seama, de la o viață la alta. (A noua chakră nu poate deveni niciodată blocată, pentru că este Spiritul însuşi).
Curățarea chakrelor este ca şi cum v-ați curăța lentilele percepției, cele care vă permit să vedeți şi să interacționați cu cele patru niveluri ale Creației. Când chakrele sunt blocate, rămâneți prizonieri în fizic şi în mental, cele mai grosiere tărâmuri ale experienței. în următorul exercițiu, o să învățați să curățați reziduurile parapsihice care s-au adunat în fiecare dintre centri energetici.

EXERCIȚIU: curățarea chakrelor

începeți prin a găsi un loc liniştit. (Sugerez să faceți acest exercițiu, în timp ce stați confortabil în pat). închideți ochii şi respirați de câteva ori profund, fiind concentrați pe respirație. Lăsați-vă gândurile să plutească, fără să le dați Vreo atenție, în vreme ce continuați să inspirați şi să expirați.
împreunați-vă mâinile în poziția rugăciunii în fața pieptului, iar vârfurile degetelor să se atingă. Odihniți-vă mâinile pe piept, în timp ce mențineți această postură. Inspirați adânc... şi expirați. Inspirați... şi expirați. Respirați adânc, de câteva ori.
Desfaceți-vă mâinile, scuturați-le puternic şi apoi readuceți-le la poziția de rugăciune. Observați senzația de energie care curge între vârfurile degetelor - apoi, despărțiți-vă mâinile foarte încet, menținând această senzație. Cu ochii închişi, încercați să vedeți dacă puteți percepe firele de lumină dintre vârfurile degetelor, care creează o senzație de furnicătură sau căldură.
Puneți-vă mâna dreaptă deasupra primei chakre, la cinci centimetri de piele. Simțiți-i energia, în timp ce se învârte în sensul acelor de ceasornic. (Unii spun că asta seamănă cu vata de zahăr, în vreme ce alții o simt ca pe o furnicătură). Acum începeți să „descolăciți" chakra, rotin-du-vă încet mâna în sens contrar acelor de ceasornic, de zece ori, imagi-nându-vă corpul ca pe ecranul unui ceas şi degetele ca pe acele lui. Explorați în interiorul acestui pâlnii de lumină cu vârfurile degetelor, sim-țindu-i energia şi observând dacă este rece sau caldă, dacă furnică sau dacă se mişcă încet. Simțiți curentul de energie toxică curgând afară din chakră, în pământ, pe măsură ce „spălați invers" această chakră. Apoi, readuceți centrul energetic la direcția lui normală de învârtire, rotind încet mâna în sensul acelor de ceasornic, de zece ori.
Deoarece fiecare chakră este asociată cu anumite sentimente, pe măsură ce o curățați pe fiecare, s-ar putea să observați că anumite emoții sau amintiri apar spontan. Permiteți acestor senzații să se scurgă prin voi, *fără să le analizați.* Această acțiune se face la nivelul vulturului, al energiei, astfel încât nu vă lăsați distraşi de analize psihologice sau explicații pentru aceste sentimente. De exemplu, a doua chakră guvernează reacția luptă-sau-fugi şi, când o curățați, s-ar putea să vă amintiți de ultima dată când v-ați simțit speriați sau în pericol, sau s-ar putea să aveți din nou acele sentimente. Dacă asta se întâmplă, permiteți-le senzațiilor să treacă prin voi, ca o briză uşoară. Se vor diminua de la sine, după ce o să respirați adânc, încet, de câteva ori. (S-ar putea să nu aveți nicio senzație când faceți acest exercițiu. Dacă acesta este cazul, nu vă îngrijorați - exercițiul este eficace şi puternic, fie că aveți vreun sentiment, fie că nu).
Repetați această acțiune de descolăcire, cu fiecare dintre cele şapte chakre, pentru a le curăța de orice reziduuri parapsihice şi apoi asigurați-vă că le rotiți în direcția lor normală. Acum, imaginați-vă că plutiți cu câțiva centimetri deasupra corpului vostru fizic. După câteva minute, încrucişați-vă mâinile pe piept şi respirați adânc, de trei ori. Reveniți complet în corp. Scuturați-vă mâinile cu putere şi fre-cați-le una de alta. Frecați-vă fața cu palmele şi deschideți ochii.

- *Nivel intermediar:* După ce ați făcut acest exercițiu de câteva ori şi puteți să vă simțiți Şinele luminos plutind deasupra corpului fizic, orientați-vă înspre a opta chakră. Permiteți-i conştiinței voastre să ocupe acest spațiu unde Divinul locuieşte în interiorul vostru. Explorați vastitatea acestui domeniu şi încercați să vă amintiți ce ați fost înainte de a vă naşte şi ce o să fiți când o să muriți. Amintiți-vă că această chakră există în afara timpului şi aici puteți evoca evenimente care s-au petrecut în trecut sau în viitor.

- *Nivel Avansat:* După ce stăpâniţi tehnica de mai sus, faceţi exerciţiul din nou; doar că, de data asta, dirijaţi-vă conştienta spre a noua chakră. Simţiţi că vă dizolvaţi şi că deveniţi una cu Spiritul şi cu vasta experienţă a Creaţiei.
îi spunem acestui centru, chakră, din lipsa unui nume mai bun. în realitate, este sălaşul spiritului, care este pretutindeni, în Creaţia manifestă şi nemanifestă.

Punctul de asamblare (o prezentare completă a punctului de asamblare şi a terapiei legată de el, oputeţi afla din cartea „Dezvăluirea spiritului", de John Whale, publicată de editura FOR YOU. în România, de acest lucru se ocupă doamna Iliana Sisea, tel.0724 325 849, e-mail .www.healthybalance.ro N. ed.***)***

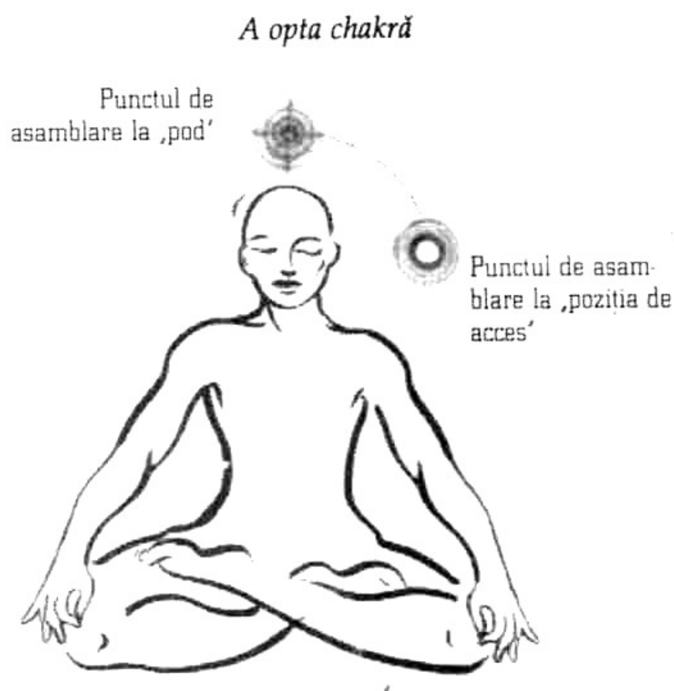
Punctul de asamblare este o structură energetică din **interiorul** CEL-ului, unde decodăm toate experienţele suprasenzoriale, de la deja vu, la precogniţie, la beatitudine şi dragoste, la avea un sentiment prevestitor legat de ceva sau cineva şi la a şti că telefonul va suna, înainte ca el s-o facă efectiv. Este echivalentul de Lumină al creierului fizic (şi cam de aceeaşi mărime, dar în formă de sferă) şi de aici preluăm informaţia pe care simţurile noastre obişnuite n-o pot recepta. Aşa că, în vreme ce mâna noastră poate detecta atingerea cuiva drag, dar nu poate simţi dragostea transmisă de acea atingere, punctul de asamblare *poate* interpreta înţelesul acestui contact şi construieşte o imagine internă a realităţii noastre psihologice şi spirituale.
Pentru a înţelege cum funcţionează punctul de asamblare, putem face o comparaţie cu modul în care procesăm informaţia vizuală. Ochii primesc fotoni de lumină, care reflectează oceanul şi nisipul. Aceste impulsuri electrice călătoresc prin nervul optic la cortexul vizual din creier, care creează o imagine în interiorul lui. Noi numim această imagine „plajă" şi o proiectăm înspre peisajul exterior - dar, în realitate, întregul proces de vedere se întâmplă în interiorul creierului.
într-un mod asemănător, punctul de asamblare decodează informaţia primită prin chakre şi „citeşte" lumea de energie şi emoţii din jurul nostru. Noi numim imaginea asta „realitate" şi o proiectăm asupra împrejurimilor noastre şi asupra oamenilor cu care venim în contact. Dar Laika înţeleg că orice realitate există, de fapt, numai în interiorul nostru.
Punctul de asamblare este localizat în interiorul CEL-ului (locaţia sa exactă diferă pentru fiecare om în parte) - tot aşa cum în creier sunt centre care procesează informaţiile venite de la simţurile noastre şi acest toroid de mărimea unei grapefruit procesează informaţiile psihice şi emoţionale.
în punctul personal de asamblare avem filtre pentru realitatea proprie, care se bazează pe cultura noastră, pe sex, vârstă şi aşa mai departe. în Vest, de exemplu, vedem culoarea roşie şi ne gândim: „Pericol!" sau „Avertizare!" sau „Frământare şi rebeliune" şi devenim mai atenţi. în Orient, roşul este perceput ca o culoare a norocului, care aduce bucurie şi mulţumire.
Punctul propriu de asamblare este acordat să interpreteze anumite valenţe şi frecvenţe, care sunt determinate mai ales de experienţele personale de viaţă. Dacă nu avem aceste valenţe programate în punctul nostru de asamblare, nu le vom percepe. De exemplu, dacă locuim într-un oraş şi călătorim în junglă, chiar dacă urechile noastre au aceleaşi mecanisme ca ale celor din zonă, pur şi simplu nu avem sensibilitatea unui băştinaş, de a auzi anumite păsări care ne avertizează de prezenţa şerpilor. Aceia dintre noi care trăiesc în oraşe devenim atât de obişnuiţi să auzim sunete puternice, la trei metri de noi, încât nu mai percepem sunetele de la distanţă - e ca şi cum am fi miopi auditiv. Neurologii cred că aceste abilităţi de recunoaştere a tiparului sunt fixate în conexiuni în interiorul creierului. Pentru Laika, creierul nu e altceva decât hardware-ul; software-ul care îl conduce este programat în punctul de asamblare, înăuntrul Câmpului de Energie Luminoasă.
Dacă am trăi în comuniune perfectă cu natura, punctul nostru de asamblare ar fi plasat pe a opta chakră, la 12 până la 15 centimetri deasupra capetelor noastre, într-o poziţie pe care eu o numesc „pod". Când punctul de asamblare este pe pod, toate instinctele noastre sunt recalibrate la setările lor iniţiale. De pe pod, putem să ne mutăm punctul de asamblare până la a doua chakră, pentru a percepe cu simţurile jaguarului şi să resetăm efectiv instinctele acelei chakre - de exemplu, nu o să ne mai alăturăm unor oameni nepotriviţi, doar pentru că suntem atraşi de cei care au aceleaşi răni ca şi noi. Putem să ne mutăm punctul de asamblare pentru a simţi de la nivelul şarpelui, atunci când este util s-o facem, dar nu vom rămâne blocaţi acolo, incapabili să

ne gândim mai profund la alegerile noastre. La orice nivel ne-am muta, viziunea noastră şi instinctul nu vor fi obstrucţionate.
Dat fiind că nu trăim în natură şi avem nevoie să fim funcţionali, într-o lume disfuncţională, punctul nostru de asamblare sfârşeşte prin a fi înclinat într-o anumită direcţie. în Vest, punctul de asamblare tinde să fie localizat într-una din părţile capului, deoarece suntem oameni foarte raţionali, conduşi de gândire. Suntem atraşi de cei care au un punct de asamblare similar ca valenţe şi poziţie, pentru că simţim că vibrăm la fel cu ei. De regulă, pe cei care au punctul de asamblare foarte diferit îi percepem ca stranii şi neghiobi, ba am putea gândi chiar că sunt proşti, deoarece nu pot percepe ce percepem noi; sau aiuriţi, pentru că simt ce noi nu simţim. Nu ne dăm seama că percepţiile noastre sunt limitate de credinţele şi de experienţa noastră de viaţă. Este exact ca şi în cazul indienilor orbi dintr-o poveste veche, care examinau un elefant: unul simte coada elefantului şi spune că animalul arată ca o frânghie, un altul simte colţul şi insistă că elefantul este ca o sabie, în timp ce un altul îmbrăţişează piciorul şi jură că animalul este ca un copac. Pentru fiecare om, realitatea limitată pe care o percepe pare să fie unica realitate.
Punctul de asamblare rămâne, în mod normal, în acelaşi loc pe tot parcursul vieţii - un loc pe care eu îl numesc „poziţia de acces" -pentru că aici accesăm realitatea noastră obişnuită. în exerciţiul care urmează, o să învăţaţi să vă localizaţi punctul de asamblare şi să-1 mutaţi, mai întâi spre pod şi apoi în fiecare din cele patru chakre asociate cu cele patru niveluri ale percepţiei.
Odată ce mutaţi punctul de asamblare pe pod, puteţi trece pe oricare dintre cele patru niveluri de percepţie. De fapt, nu puteţi să schimbaţi nivelurile, *decât* trecând peste pod (de aceea îi şi spunem aşa). Ajută dacă vă imaginaţi podul ca pe centrul unei roţi şi cele patru niveluri de percepţie ca pe cele patru puncte cardinale (nord, sud, est şi vest) - sau aţi putea să vă gândiţi la el ca „punctul neutru" al unei maşini, înspre care mutaţi maneta între viteze.
La sfârşitul exerciţiului, veţi face ca punctul de asamblare să se întoarcă la poziţia de acces - locaţia lui iniţială. Dacă aţi lăsa punctul de asamblare la pod, aţi experimenta o stare de beatitudine, dar nu aţi putea lăsa afară câinele care latră, sau răspunde la telefon. Cu toate că este excelent să meditaţi în poziţia podului, sau să rămâneţi acolo pentru un timp, în interiorul propriului vostru suflet, nu este practic să staţi acolo multă vreme... doar dacă nu cumva vă aflaţi într-o mănăstire şi nu trebuie să plimbaţi câinele, sau să comunicaţi cu lumea.
Scopul acestui exerciţiu este să învăţaţi cum să treceţi mai rapid între nivelurile de percepţie. Va fi nevoie de practică - dar, când îl veţi stăpâni, veţi putea schimba energiile fiecărei situaţii în care vă găsiţi şi rezolva problemele, de la un nivel mai înalt. Paradoxul este că nu poţi schimba lumea, decât atunci când înţelegi că este perfectă, exact aşa cum este *pentru acel nivel.* Aceasta este înţelegerea pe care o dobândeşti, atunci când percepi o problemă de la un nivel superior celui la care a fost creată. De la acest nivel, veţi percepe numai posibilităţi şi o să aveţi libertatea de a schimba orice.

EXERCIŢIU: Mutarea punctului de asamblare

Găsiţi un loc liniştit şi confortabil, în care să nu fiţi deranjaţi de nimic. Aşezaţi-vă pe scaun, sau găsiţi o poziţie confortabilă pe canapea. Lăsaţi deoparte gândurile care vi se învârt prin minte. Inspiraţi adânc şi expiraţi. Inspiraţi... şi expiraţi. Inspiraţi încet... şi expiraţi din nou, concentrându-vă pe respiraţie.
Plasaţi-vă ambele mâini în postură de rugăciune, în mijlocul pieptului. Respiraţi adânc de câteva ori şi apoi ridicaţi-vă mâinile, încă împreunate, pe lângă faţă, deasupra capului, împingându-le în sus cât de mult puteţi, până când intraţi în chakra a opta, care este ca un disc de energie aurie ce pluteşte, învârtindu-se, la câţiva centimetri deasupra capului şi în interiorul CEL-ului. Această chakră este sufletul. Ea există în afara timpului şi este eternă.
Despărţiţi-vă mâinile, întoarceţi palmele spre exterior şi apoi depărtaţi-le, ca un păun care îşi răsfiră coada. Stabiliţi-vă intenţia de a vă extinde a opta chakră pentru a vă învălui întregul corp. în timp ce faceţi asta, măriţi-vă CEL-ul din starea lui contractată, asemeni unei nuci de cocos, şi extindeţi-vă lumina într-o bulă care să vă înconjoare.
Continuaţi să respiraţi încet, în timp ce readuceţi mâinile la piept, în poziţia de rugăciune... apoi depărtaţi-le spre exterior, pentru a vă extinde Câmpul de Energie Luminoasă spre lateral.

Repetați această mişcare la nivelul stomacului şi al pelvisului, extinzându-vă CEL-ul, folosindu-vâ imaginația şi mâinile. Fiți conştienți de această bulă de Lumină care vă înconjoară şi pulsează, pe măsură ce atrage energie din pământ, în sus, prin picioarele voastre, în coloana vertebrală, piept, brațe şi cap. Simțiți energia care curge de deasupra capului vostru înapoi, în pământ, prin picioare.
Folosindu-vă mâinile, explorați interiorul CEL-ului până când simțiți un loc care se percepe altfel - ar putea furnica, sau să fie mai cald sau mai rece decât restul Câmpului vostru de Energie. Amintiți-vă că punctul vostru de asamblare va fi, cel mai probabil, localizat lângă cap, de o parte sau cealaltă, şi va fi perceput ca o minge cam de mărimea unui grapefruit. Când îl găsiți, ridicați ambele mâini şi pipăiți-i forma sferică (folosiți-vă imaginația). Ce senzații experimentați, în timp ce vă țineți în mâini, punctul de asamblare? După cum relatează uneori elevii mei, ați putea să aveți un sentiment neaşteptat de bucurie, ori amețeală, sau dezorientare. Nu este ceva neobişnuit, pentru că sunteți pe cale să vă schimbați modul în care vă percepeți lumea. (Alți elevi au spus că nu au simțit nimic, şi că, pur şi simplu, îşi imaginează cum ar fi să țină în mâini, sfera aceasta de energie. Dacă aşa vi se întâmplă şi vouă, este absolut în regulă).
Acum mutați-vă punctul de asamblare, ridicând mâinile la a opta chakră, chiar deasupra capului, acolo unde este podul. Respirați adânc de câteva ori, menținându-vă punctul de asamblare în starea lui naturală şi observați-vă senzațiile din corp; de exemplu, atunci când sunteți în poziția aceasta, nu e ceva neobişnuit să aveți sentimente de pace şi comuniune. Le spun elevilor mei care au probleme când încearcă să mediteze, să încerce meditația, după ce şi-au mutat punctul de asamblare pe pod, unde contemplația şi meditația vin în mod natural, în această poziție, mintea se linişteşte şi e posibil să treacă chiar şi o oră de meditație, într-un răstimp care lor li se pare că e doar de cinci minute.
Continuați să respirați încet şi adânc şi eliberați-vă punctul de asamblare. Observați dacă el rămâne la a opta chakră, sau pluteşte înapoi spre poziția lui obişnuită de acces. (Amintiți-vă că veți avea nevoie de câteva încercări, înainte de putea menține punctul de asamblare, pe pod.)
Apoi, aduceți-vă punctul de asamblare până jos, la prima chakră, domeniul şarpelui, care e localizat la baza coloanei, lângă osul pubian. Acest vortex se deschide in afară, extinzându-se la câțiva centimetri în afara corpului. Mențineți-1 acolo. Deoarece nivelul şarpelui este localizat la prima chakră - şi este o stare absolut primară, instinctuală - deveniți conştienți de cum vi se schimbă respirația şi de cât de uşor vă puteți acorda la pulsul inimii, la senzațiile din piele şi la corpul vostru.



Când sunteți pregătiți, ridicați-vă punctul de asamblare înapoi la poziția podului. Odihniți-vă acolo puțin. Inspirați adânc şi încet, şi apoi expirați. Acum aduceți-vă punctul de asamblare la a doua chakră, localizată sub ombilic. Rămâneți acojo, pentru scurt timp, experimentând nivelul senzorial al jaguarului.
Deoarece percepția felinei este localizată la a doua chakră, ea poate stârni emoții şi chiar senzații legate de sex. Deveniți conştienți de felul emoțiilor ce sălăşluiesc acolo şi cât de uşor puteți simți mânia, excitarea sau frica, la fel ca şi bunătatea, generozitatea şi pasiunea. Continuați să respirați adânc şi încet, şi readuceți punctul de asamblare la poziția podului.
Mutați-vă încet punctul de asamblare la chakră a şasea, în mijlocul frunții, tărâmul păsării colibri. Odihniți-vă la acest nivel de percepție, conştienți de numeroasele căi pe care călătoria voastră v-a dus în această viață. Aici puteți observa că tot ce vi s-a întâmplat, bun şi rău, a avut înțeles şi scop. Deoarece a şasea chakră este domeniul viziunii interioare, ați putea avea un sentiment de linişte, asemănător modului în care pasărea colibri pluteşte în zbor. în această stare de percepție, experiențele telepatice sunt obişnuite şi un Protector al Pământului poate simți ce face sau ce simte cineva drag lui, chiar şi la distanțe de sute de kilometri.
Când sunteți pregătiți, readuceți punctul de asamblare înspre pod. Respirați adânc de câteva ori... acum mutați-vă punctul de asamblare în sus, la a noua chakră, localizată cu mult deasupra capului şi în afara CEL-ului vostru - domeniul spiritului şi al vulturului. Simțiți o conexiune extatică cu tot ceea ce este: cu râurile şi copacii, cu oamenii care trăiesc acum şi cu strămoşii voştri, cu ploaia şi cu vântul, cu stelele şi soarele. Simțiți că sunteți una cu Divinul şi cu întreaga Creație, dincolo de limitele spațiului şi timpului.
Când sunteți pregătiți, retrageți-vă punctul de asamblare din nou la pod. Inspirați adânc şi mutați-vă punctul de asamblare înapoi, la poziția de acces. Aici, reintrați în realitatea voastră de fiecare zi şi vă întoarceți la starea de a fi complet funcționali în această lume. încheiați prin a vă aduce iar mâinile în postura de rugăciune, pentru trei respirații adânci.
Când stăpâniți arta de a vă muta punctul de asamblare, puteți interveni la alte niveluri ale realității, pentru a vă vindeca sau pentru a vă redobândi extraordinara creativitate pe care o aveați când erați tineri. Am lucrat odată cu copiii, într-un program Head Start şi, la începutul anului, înainte ca ei să se obişnuiască cu regulile anului şcolar, le-am cerut să schițeze o casă. Desenele lor reprezentau cele mai fantastice structuri - case care pluteau pe nori, erau împletite în rădăcinile unui copac sau pluteau pe râuri. Până la sfârşitul anului, aceşti băieți şi fete învățaseră regulile percepției obişnuite şi credeau că o casă „cum se cuvine" consta dintr-un mare paralelipiped cu ferestre mici, pătrate şi acoperiş înclinat, care era încoronat cu un coş mic dreptunghiular, din care ieşea un fir de fum. Chiar şi copiii care locuiau în zone imobiliare aglomerate au desenat asemenea case, pentru că învățaseră filtrele de percepție ale culturii. Inconştient, ei foloseau de aceeaşi normă culturală în care am fost educați cu toții. Deveniseră cetățeni ai tărâmului cenuşiu, plat, al realității obişnuite.
Când punctul nostru de asamblare se înțepeneşte într-un loc şi nu mai este în acord cu frecvențele realității, noi numim asta „maturitate". Cu alte cuvinte, nu mai vedem zâne zburdând lângă pârâu, nici nu mai percepem monştri sub pat - în schimb, vedem probleme şi nu oportunități. De aceea, cineva care lucrează în publicitate - o industrie care cere un nivel ridicat de creativitate - îşi va umple biroul cu jucării, mingi de baschet din cauciuc şi cercuri, utilizând aceste obiecte pentru a reintra în legătură cu copilul creativ care era odată, în locul adultului logic şi rațional, care a devenit între timp.
Mutarea punctului de asamblare la fiecare din cele patru stări de percepție ne permite să ne eliberăm de perspectiva unei lumi bidimensionale asupra realității şi să abordăm o infinită varietate de posibilități. Iar când intrăm în starea vulturului, putem rezolva problemele chiar la sursa lor şi să privim cu ochii care au văzut naşterea şi moartea galaxiilor.
Am avut ocazia să experimentez asta, în propria mea viață. Mentorul meu Laika, don Antonio, obişnuia să-mi spună că era decoratorul interior al sufletului meu.

Odată, când călătoream spre un lac alimentat de fluviul Amazon, mi-a explicat că eu eram precum o lagună - mă percepeam pe mine însumi ca fiind separat de marele râu al vieţii şi adunam lemne care pluteau, pentru a construi castele iluzorii, pe malurile lagunei. Căuta să mă înveţe că eram prins la nivelul şarpelui, încercând să schimb lumea la nivelul cel mai dens şi material - şi că asta îmi absorbea nouăzeci şi cinci la sută din energie. Când castelele mele se prăbuşeau, târâm lemnele la celălalt capăt al plajei şi încercam să le reconstruiesc, creând o nouă relaţie, un nou proiect, sau chiar o nouă carieră - iar toate astea necesitau un efort de luni de zile.

Don Antonio obişnuia să-mi spună: „Aş putea pune mâna la izvorul acelui râu şi să creez un val care va schimba contururile malului tău din aval. Sau, dacă ai cădea din barcă, acel curent te-ar putea duce la mal şi ţi-ar salva viaţa. Aş putea crea această undă puternică, doar cu o parte infimă din energia mea".

Lucrând la nivelul concret, pentru a construi ceea ce eu am crezut că va fi o viaţă fericită şi împlinită, am antrenat cantităţi uriaşe de putere şi atenţie. Mentorul meu încerca să-mi spună că trebuia să călătoresc mai departe în amonte şi, din starea de percepţie a vulturului, să schimb curgerea râului care îmi alimenta laguna, să-1 fac să se reverse şi să-mi distrugă castelele. Unicul mod de a face asta era să-mi ridic nivelul percepţiei.

Pe lângă învăţarea stărilor de percepţie, a trebuit să stăpânesc practicile fiecărei introspecţii. Numai atunci am încetat să-mi mai organizez o viaţă bazată doar pe serviciu, relaţiile personale şi proiectele potrivite - ca şi cum acestea ar fi o ecuaţie matematică pentru fericire.

în schimb, am învăţat să acţionez dintr-o perspectivă mai înaltă şi să mă deschid spre definiţii mai largi, ale bucuriei şi succesului.

Atunci am descoperit puterea de a crea o poveste diferită - pentru mine însumi şi pentru lume. Numai atunci am putut crea un vis nou şi mai bun. Doar atunci m-am putut desprinde de poveştile pe care continuam să mi le spun mie însumi... şi care mă ţineau captiv, într-o existenţă limitată.

Acum e vremea să mergem mai departe, la Partea a II-a a acestei cărţi şi să ajungem să cunoaştem fiecare din cele patru introspecţii, în amănunt. în capitolul următor, o să vă explic cum înaintăm prin vieţile noastre, fără conştiinţa faptului că urmăm scenarii vechi, ucigătoare, dar şi cum ne putem lepăda de pielea noastră de şarpe şi renaşte, pentru a trăi într-un mod mai creativ.



Partea a doua

Cele patru introspecții

INTROSPECȚIA 1

Calea Eroului

Să fii erou înseamnă să fii autorul propriei tale poveşti.
Prima introspecţie este calea eroului, pentru că, atunci când îi urmezi cele patru practici, îţi transformi rănile într-o sursă de putere. Dacă ai fost rănit emoţional în anumite moduri (aşa cum am fost cu toţii), când porneşti pe calea eroului, traumele pe care le-ai experimentat pot să te ajute, cu adevărat, să îţi găseşti puterea şi compasiunea.
Puteţi realiza acest lucru, lepădându-vă de poveştile trecutului - exact aşa cum un şarpe se leapădă de pielea lui. Pe parcurs, o să încetaţi să mai fiţi o victimă a ceea ce vi s-a întâmplat şi, în schimb, veţi avea posibilitatea să vă scrieţi propria voastră poveste curajoasă despre putere, vindecare şi frumuseţe. Nu mai trebuie să fiţi artistul neînţeles, rebelul dur cu inimă de aur, inocentul care a fost trădat, sau copilul părintelui abuziv.
Prima introspecţie vă arată că acestea sunt doar personaje pe care le-aţi creat, ca să vă explice ce vi s-a întâmplat. Poveştile voastre personale sunt numai firele pe care le-aţi tors - ele nu sunteţi *voi.* Suferinţa apare, atunci când credeţi că sunt reale - fie că aţi creat aceste poveşti voi înşivă, fie că altcineva a făcut-o pentru voi - şi le confundaţi cu realitatea. Personajele din povestea voastră devin apoi asemănătoare unor stafii flămânde, care apar la masa de seară şi se hrănesc cu resturile voastre.
E posibil să încercaţi să înţelegeţi aceste stafii şi să negociaţi cu ele, deoarece credeţi că sunt reale. Dar plângerile, pretenţiile şi setea lor de a li se da atenţie nu se mai sfârşesc: umbra tatălui pluteşte peste voi, căutând iertare sau răzbunare (aluzie la stafia regelui, din piesa *Hamlet,* de Shakespeare. N tr.); imaginea copiilor voştri vă spune că ar fi trebuit să-i creşteţi altfel; iar spectrul propriei tinereţi vă bântuie, mustrându-vă că aţi risipit-o. Sunteţi bombardaţi de vocile stridente ale celor pe care i-aţi nedreptăţit, sau care v-au nedreptăţit... şi care nu tac niciodată.
De fapt, dacă hrănim aceste stafii flămânde, ele vor suge forţa vitală din noi. (La urma urmei, câţi oameni de cincizeci de ani cunoaşteţi care încă se mai luptă cu amintirea unei mame nevrotice sau a unui tată distant?) Ne putem felicita pentru că am supravieţuit unei copilării dificile, sau putem să ne explicăm raţional tiparele noastre comportamentale, denunţând rasismul sau discriminarea sexuală pe care am suferit-o, modul în care părinţii noştri ne-au neglijat, sau oricâte alte motive logice, pentru care ne comportăm în modul în care o facem. Atâta timp cât ne agăţăm de credinţa că aceste poveşti sunt reale, rămânem blocaţi, hrănind continuu stafiile flămânde, într-un proces jalnic care imită adevărata vindecare - dar, de fapt, o împiedică.
Mult prea adesea lucrăm peste program, pentru a satisface cerinţele poveştii noastre. Câte ritualuri de familie continuă, numai pentru că toată lumea este convinsă că trebuie să le urmeze, ca să-şi exprime dragostea şi loialitatea faţă de părinţii, copii şi fraţii lor? Câţi oameni îşi petrec vieţile în şedinţe care au puţin scop practic, cu excepţia faptului că perpetuează ideea că indivizii productivi au multe şedinţe importante? Câţi studenţi se forţează să aleagă cursuri practice de studiu, mai degrabă decât să-şi urmeze îndemnul inimii? Când alungaţi stafiile de la masa voastră şi vă desprindeţi de poveştile proprii despre ceea ce „se cuvine", e „corect" şi „cel mai bine", vă eliberaţi pentru a explora misterul a cine sunteţi cu adevărat - voi şi ceilalţi oameni din viaţa voastră.Prima introspecţie este asociată cu nivelul şarpelui - corpul fizic, lumea materială şi percepţia senzorială - şi, pe măsură ce o stăpâniţi, o să începeţi să vedeţi dincolo de

nivelul cel mai simplist şi concret al realităţii. O să începeţi să recunoaşteţi evenimentele din viaţa voastră, care v-au format şi modelat, la fel ca şi modul în care părinţii şi cultura v-au afectat persoana care aţi devenit. Şi atunci, când o să depăşiţi *acea* poveste, puteţi crea o alta nouă, care se potriveşte mai bine călătoriei unui erou. Puteţi să vă desprindeţi de povestea plicticoasă a unui bărbat de vârstă mijlocie care îşi retrăieşte adolescenţa, sau a unei femei în a cincea decadă a vieţii, care încearcă să arate şi să se poarte ca şi cum ar avea douăzeci de ani, şi să începeţi să scrieţi o poveste mult mai originală, pentru voi înşivă. O să recunoaşteţi coregrafia Divină a evenimentelor din trecut, care v-au propulsat în călătoria voastră de vindecare, învăţare şi descoperire.

Manifestările fizice ale poveştilor noastre

Poveştile personale sunt atât de puternice şi convingătoare, încât sunt absorbite în interior şi ajung să-şi găsească locul în ţesutul muscular, ca memorii ale celulelor noastre. Deci, atunci când „somati-zăm" aceste poveşti, modul în care umblăm şi vorbim se schimbă. S-ar putea să uităm că suntem poeţi şi nu numai părinţi, şi să ne trezim vorbind pe limba bebeluşilor. Ne-am putea autoconvinge că suntem victime perpetue - şi, în loc să păşim cu încredere, ne vom târşâi picioarele, cu ochii plecaţi şi umerii încovoiaţi. Actorii care voiau cu adevărat să întrupeze un rol vor începe adesea prin a observa, cu atenţie, caracteristicile fizice şi mişcările unui tânăr furios, ale unei femei deprimate de vârstă mijlocie, sau a unui inocent cu ochii mari - întrucât ei consideră că poveştile acestor personaje se manifestă în înfăţişarea lor fizică şi în modul în care se mişcă.
Oricare ar fi imaginea a cine sunteţi voi în povestea voastră, pe aceea o veţi întrupa, iar oamenii vor reacţiona ca atare. Modul în care arătaţi şi vă purtaţi va transmite mesajul că sunteţi inabordabili sau prietenoşi, încrezători sau nesiguri, puternici sau răniţi. De asemenea, fie că vă daţi seama de asta, fie că nu, îi veţi accepta pe cei care se presupune că sunt în cercul vostru şi îi veţi evita pe cei al căror limbaj cor poral sau înfăţişare semnalează că nu aparţin lumii voastre (pentru că vă lăsaţi manipulaţi de poveştile *lor).* Gândiţi-vă la oamenii lângă care staţi într-un autobuz aglomerat - probabil că ei sunt cei mai potriviţi să fie în cercul vostru social, mai degrabă decât cei care arată, se îmbracă şi se poartă la fel ca voi.
îmi amintesc de o vară când am stat într-o zonă ca vai de lume, din New York City. în primele zile, mi se părea că strada era plină de hoţi şi violatori, dar, în săptămânile următoare, am descoperit că aceste „personaje sinistre" erau, pur şi simplu, vecinii mei. Erau cei mai amabili oameni - adoptaseră doar o înfăţişare cu care să impună respect în New York City. Curând după ce am înţeles acest lucru, am văzut într-o zi un personaj ameninţător, reflectat într-o vitrină şi m-am speriat. Atunci am înţeles că şi eu îmi dezvoltasem o atitudine şi o înfăţişare care impuneau respect pe străzi şi de aceea abia m-am recunoscut pe mine însumi.

De ce ne agăţăm de poveştile noastre

Ne agăţăm de poveştile noastre, pentru că obţinem un oarecare beneficiu din ele, chiar şi atunci când ne provoacă suferinţă. De obicei, principala recompensă este că ego-ul nostru poate rămâne vedetă, în cazul în care continuăm să facem parte din dramă. Credem că, într-o zi, o să ne depăşim copilăria îngrozitoare, sau viaţa intimă ce se îndreaptă spre dezastru, dacă ne străduim destul de mult pentru a ne repara pe noi înşine - dar nici nu ne gândim să abandonăm rolul de victimă. Dacă am face-o, ar trebui să eliberăm nevoia ego-ului de a fi cel care spune povestea.
Ego-ul are un instinct de supravieţuire foarte puternic şi va face aproape orice pentru a rămâne în viaţă. Se va lupta cu dorinţa de vindecare şi va insista asupra nevoii lui de a avea dreptate. Poate că aţi trecut prin asta, când v-aţi certat cu cineva: exista o parte din voi care voia să nu se mai lupte, ci, în schimb, să găsească un teren comun cu partenerul - dar ego-ul a insistat că voi ştiţi mai mult sau aveţi un punct de vedere superior, aşa că v-a cerut să continuaţi să vă certaţi, până când cealaltă persoană va fi înfrântă. Ego-ul v-a convins că, dacă vă dezziceţi de povestea voastră, nu veţi fi iubiţi, preţuiţi, recunoscuţi, sau remarcaţi - ba aţi putea chiar să dispăreţi.

Adesea, beneficiul faptului că ne agăţăm de poveştile noastre este un sentiment fals de siguranţă şi scop. La urma urmei, cine suntem noi, dacă nu suntem figura înţeleaptă, autoritară, rebelul creativ sau părintele iubitor? în tinereţea mea, când practicam psihologia, auzeam adesea oameni vorbind despre poveştile lor de viaţă, cerându-şi dreptul de a se simţi victimizaţi de ce au trăit în copilărie, de soţi sau de bani. Bineînţeles că se saturaseră de aceste poveşti lipsite de originalitate, care nu făceau altceva decât să-i ţină captivi în suferinţa lor. Şi totuşi, ei nu cunoşteau nicio altă cale - se trezeau repetând încontinuu aceeaşi dramă, dar cu slujbe diferite, cu alţi parteneri şi alţi prieteni. Uneori, chiar renunţau la terapie, când le explicam că ei nu erau singurii plictisiţi până la epuizare de poveştile lor. în zilele acelea eram tânăr şi nu ştiam cum să îmi ajut clienţii să creeze o nouă poveste - un personaj de legendă, care să le dea putere, în loc să-i ucidă).
în realitate, povestea noastră devine o sentinţă la moarte pentru eroul lăuntric, pentru că ne cere să negăm ceea ce nu se potriveşte cu rolurile sale limitate. Am copii, de exemplu, dar nu sunt „un tată". Bineînţeles că sunt părinte - şi cred că sunt unul bun - dar asta nu defineşte cine sunt eu cu adevărat. De asemenea, scriu şi vindec, dar nu sunt un scriitor sau un vindecător. Cine sunt eu este un mister, din care descopăr în fiecare zi tot mai multe indicii. în anumite zile mă simt complet confuz în privinţa a cine sunt eu, dar nu las asta să stea în calea faptului că sunt un părinte bun şi eficient. Doar că recunosc că un personaj precum „tatăl", „scriitorul" sau „vindecătorul" este mult prea mic, pentru a descrie cine sunt eu cu adevărat.
Dacă vă identificaţi pe voi înşivă ca părinte, amintiţi-vă că odraslele voastre vor depăşi nevoia de a avea o mamă sau un tată care să aibă grijă de ei. Cine o să fiţi, atunci când copiii voştri vor pleca de acasă? Cum se va schimba rolul vostru? Mulţi părinţi devin deprimaţi, atunci când ultimul lor copil se mută de acasă, pentru că sindromul cuibului gol îi forţează să înfrunte faptul că nu mai e nevoie de ei ca să spele hainele copilului, sau să se asigure că acesta mănâncă trei mese îmbelşugate pe zi. în mod similar, dacă vă identificaţi pe voi înşivă ca antrepre nor, scriitor, vindecător, soţ sau soţie, cândva veţi ajunge la sfârşitul acelui rol. Atunci va trebui să creaţi o nouă identitate ce vi se potriveşte în acel moment - iar acest lucru poate fi înspăimântător, pentru că nu • ştiţi dacă veţi găsi o identitate care are vreun înţeles pentru voi.
Fiecare personaj din povestea voastră prezintă dovezi false ale naturii voastre adevărate. Şi când insistaţi să-i vedeţi numai pe alţii -fie că e mama, tatăl, şeful sau copilul - în rolul pe care ei îl joacă în povestea vieţii voastre, propria percepţie vă va împiedica să experimentaţi cine sunt ei cu adevărat. Aceasta va crea mânie - în voi, dar şi în ei. Cu toate acestea, când vă desprindeţi de poveste, relaţiile voastre cu cei pe care îi iubiţi şi cu care vă luptaţi vor începe să se vindece şi resentimentele se vor dizolva.

Să renunţăm la rolurile noastre

Fiecare poveste are în distribuţie personaje principale care joacă anumite roluri. Când practicăm calea eroului, ne lepădăm de personajele limitate cu care ne identificăm, împreună cu credinţele pe care aceste personaje le consideră adevărate. Personajele devin ceea *ce fa-cem* noi, dar ele nu sunt ceea ce *suntem* noi. Putem continua să acţionăm ca soră medicală, mamă, fiu, vânzător, agent imobiliar sau pensionar şi putem fi imens de eficienţi în fiecare dintre aceste sarcini. Putem să fim în lume, dar să nu fim stăpâniţi de ceea ce este, la urma urmei, neimportant. Cu alte cuvinte, noi nu suntem rufele, gătitul sau curăţatul - noi facem aceste lucruri, pur şi simplu, fără durere sau luptă.
Am fost dintotdeauna nedumerit de fragmentul acela din Biblie, unde Hristos întreabă: „Cine este mama mea?" Mai târziu, am înţeles. Se elibera de rolul de „fiu al Măriei" (cu toate responsabilităţile unui bun fiu evreu), pentru a-şi asuma rolul mai măreţ, de „fiu al lui Dumnezeu". Vedeţi, fiecare rol pe care îl jucăm este un mănunchi de credinţe şi o multitudine de aşteptări - şi, când aceste credinţe şi aşteptări nu sunt împlinite de către ceilalţi sau de către lume, suntem dezamăgiţi şi luăm totul ca pe un afront personal. Când ne eliberăm de rolurile noastre, putem face ce am fost chemaţi să facem. Nu mai luăm totul ca pe un atac la persoană, nici nu mai avem nevoie să ne asigurăm că ego-ul nostru primeşte atenţie şi validare.
în continuare, vă prezint un exerciţiu foarte puternic, pe care îl fac cu studenţii mei pentru a-i ajuta să se elibereze de rolurile lor.

EXERCIȚIU: Să ne ardem rolurile

Voi citiți această carte la nivelul jaguarului, folosindu-vă mintea pentru a-i înțelege limbajul şi ideile. Exercițiul de mai jos va avea loc la nivelul păsării colibri - la nivelul sacrului - iar scopul este să dezlegați cordoanele energetice care vă țin legați de un anumit rol. Cel mai bine este să faceți acest exercițiu în linişte, lângă un foc, dar puteți să-1 faceți şi aprinzând o lumânare. Veți avea nevoie şi de scobitori, de un pix şi de fâşii de hârtie.
Mai întâi, pe fiecare fâşie de hârtie scrieți numele unui personaj pe care îl jucați în viața voastră. Asigurați-vă că includeți cel puțin douăzeci de roluri, inclusiv: mamă, fiu, tată, întreținător al familiei, asistentă medicală, vindecător, alcoolic în recuperare, iubit, prieten înțelegător, poet, persoană care încearcă să se lase de fumat şi oricare altele pe care le găsiți. Apoi înfăşurați fiecare bucată de hârtie în jurul unei scobitori şi folosiți-vă respirația pentru ca să „suflați" în ea intenția voastră de a vă elibera de rolul acela. Apoi țineți scobitoarea la foc şi uitați-vă cum arde. Țineți fiecare băț care arde între degete, cât de mult puteți, fără să vă ardeți. Pe măsură ce fiecare băț înfăşurat arde, imaginați-vă că eliberați viitorul acelui personaj, până când nu mai există, până când nu mai sunteți mamă, fiu, bărbat sau femeie. Procedând astfel, veți tăia cordoanele energetice care vă țin legați de personajul acela.
Am făcut acest exercițiu, atunci când fiul meu era în primii lui ani de adolescență şi unul dintre personajele pe care le-am incinerat era acela al tatălui. în vreme ce bățul ardea mocnit, mi-am spus: „Plasez în acest foc persoana care mă aştept să fii tu, fiule, astfel încât să poți deveni cine ai venit tu pe lumea asta să fii". De atunci, relația noastră a fost întotdeauna aceea de prieteni, deşi el ştie că sunt întotdeauna gata să îl ajut.

Poveşti noi - şi mai bune

Cel mai bun motiv pentru a scăpa de poveştile voastre, tot aşa cum şarpele îşi leapădă pielea, este acela că niciodată nu vă puteți vin deca, fiind în interiorul poveştii. Nu puteți decât să vă resemnați şi să vă acceptați destinul pe care acel scenariu vi 1-a menit, iar apoi să vă condamnați pe voi înşivă la suferința pe care o conține acea dramă. Mama voastră care îmbătrâneşte nu va înceta niciodată să fie prefăcută, iar copii voştri nerecunoscători vor continua să vă ignore. Dar când vă creați o poveste extraordinară pentru voi înşivă, vindecarea şi transformarea se întâmplă la nivelul păsării colibri şi va pătrunde în jos, pentru a introduce informații în lumea voastră psihică şi fizică.
Dacă veți continua să depănați poveşti născocite, despre călătoria voastră de viață, ați putea măcar să le faceți mărețe, înălțătoare. E mai bine să vă vedeți pe voi înşivă ca pe un călător viteaz, care a scăpat ca prin urechile acului de vrăjmaşi - ceea ce v-a învățat să aveți încredere în instinctele voastre - decât să vă vedeți ca pe o victimă a trădării, care a pierdut tot ce avea valoare, din cauza vreunui prigonitor plin de cruzime, iar acum nu mai poate avea încredere în oameni.
Niciuna dintre poveştile voastre nu sunt adevărate - ele sunt doar scenarii pe care voi le-ați creat. Ele nu sunt viața voastră, deoarece doar vă blochează în trecut, înțepeniți în rolul unui artist subapreciat, al unui fiu neînțeles, sau al victimei unei boli cronice. Chiar şi poveştile care vă dau putere, pe care veți învăța să le depănați şi le veți folosi pentru a le înlocui pe cele vechi, de nesuportat, nu vor fi altceva decât simple trasee pe harta care vă arată calea. Ele vă vor ajuta să navigați prin viață şi să urcați muntele, dar nu sunt muntele în sine.
După ce înțelegeți prima introspecție şi îi urmați practicile, vă veți lepăda treptat de identificarea cu ego-ul şi vă va fi mai uşor să vă desprindeți de poveştile voastre. în loc să căutați înțeles şi scop la nivelul concret, o să-1 găsiți la nivelul spiritual, unde poveştile sunt epice şi sacre. Când se va întâmpla acest lucru, va muri cine erați convinşi că sunteți şi veți deveni un mister pentru voi înşivă. Nu veți mai pune întrebarea: „Cine sunt eu?", ci vă veți întreba, în schimb: *„Ce* sunt eu ?" - şi o să înțelegeți că sunteți făcuți din acelaşi material din care sunt făcute stelele, că sunteți Dumnezeu care apare în forma ființei voastre. Sunteți cu mult mai mult decât poveştile personale - şi încă mai aveți atât de mult de descoperit despre potențialul vostru.
De exemplu, o femeie pe care o cunosc a aflat că, atunci când era copil, mama ei (care fusese copleşită, în anumite momente, de povara de a creşte doi copii mici) câteodată o hrănea lăsând-o

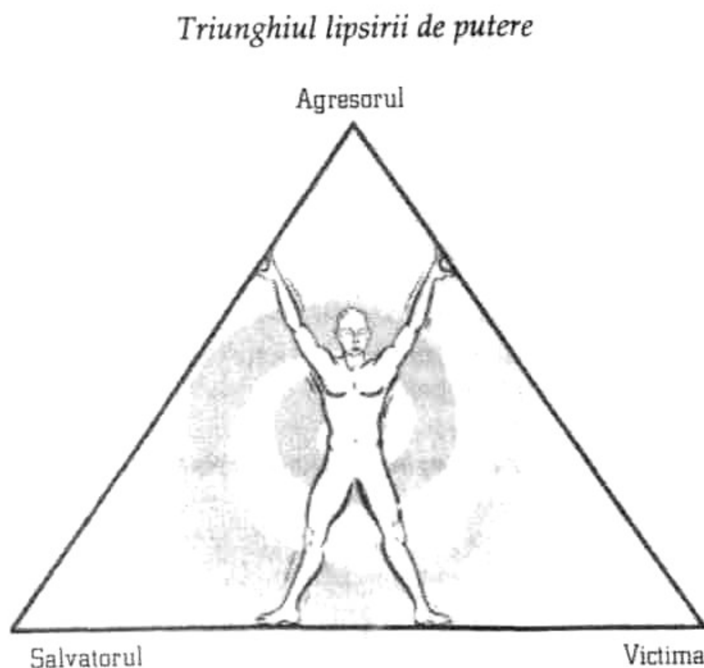
cu o sticlă cu lapte la gură, în loc să o legene şi să-i țină sticla. M-am întrebat atunci cum a schimbat acest fapt, percepția pe care femeia o avea asupra mamei sale: cu o zi înainte, nu ştiuse informația asta, iar astăzi, o ştia. Mama ei era aceeaşi persoană care fusese şi în ziua precedentă. Dar acum femeia era convinsă că descoperirea ei scotea la iveală faptul că fusese rănită într-un oarecare fel, astfel încât se simțea deprimată şi trădată. îşi dorea mult să nu fi aflat acest lucru despre mama ei. Deşi nu avea nicio dovadă că suferise din cauza acestui tratament pe când era copil, a născocit imediat o poveste, în care părintele ei rece şi abuziv o maltratase.
Când ne lepădăm de poveştile noastre negative, lipsite de originalitate, cum ar fi: „Mama mea era egoistă şi m-a neglijat", o putem iubi şi accepta aşa cum este ea. Putem înceta să ne dorim ca trecutul nostru să fi fost diferit, să ne obsedeze modul în care lucrurile ar fi putut fi, dacă mama şi tata ar fi fost părinții care doream noi să fie. Putem aprecia darurile pe care au reuşit să ni le ofere, în loc să ne concentrăm pe ce nu ne-au oferit. Povestea noastră nouă, pozitivă, despre un tată absent, ar putea fi povestea unui copil care a învățat valoarea independenței. Putem să renunțăm la vechea poveste despre bunicii care îi judecau pe alții şi erau aspri, şi să scriem o alta despre cum ne-au învățat că, atunci când îi *judeci* pe alții, sfârşeşti prin a provoca durere şi nefericire - ție însuți şi altora. în această nouă poveste, putem celebra faptul că am fost învățați să prețuim toleranța. Dacă am scrie astfel de poveşti pentru viețile noastre, am putea să eliminăm majoritatea vizitelor la psihoterapeut.

Cele trei personaje arhetipale din poveştile noastre

Pentru a începe să vă transformați rănile în surse de putere şi de compasiune, trebuie să identificați poveştile pe care vi le spuneți despre cine sunteți. Poate că nu sunteți deloc conştienți de cât de profund credeți în aceste poveşti. Ați putea deveni defensivi şi să insistați că aveți dreptul să vă țineți de adevărul vostru - că ați fost victimizați, neînțeleşi, abuzați, abandonați, trădați şi aşa mai departe. Dar, dacă reuşiți să vă deziceți de povestea voastră şi de felul cum vă definiți voi înşivă, puteți să vă schimbați traiectoria vieții, să vă reinventați şi să creați o călătorie care să vă dea mult mai multă putere pentru voi, pentru familia voastră şi pentru rasa umană, în totalitatea ei.
Ori de câte ori spunem o poveste despre experiența noastră sau a altcuiva, noi distribuim personajele în trei roluri, care formează un arbitrar *triunghi al lipsirii de putere.* Aceste personaje sunt *victima, agresorul* şi *salvatorul.* în lumea băştinaşilor americani, ei sunt indianul, conchistadorul şi preotul. în orice poveste, indianul reprezintă victima, cea agresată de conchistador, care este agresorul. Preotul acționează ca salvatorul nobil care încearcă să-1 ajute pe bietul indian, cu promisiunea unei vieți de apoi, mai bune.
Atunci când trăiți din cadrul scenariului poveştii voastre, creați ceea ce este cunoscut ca o *legătură a traumei* cu actorii principali, pentru că vă conectați la ei, din şinele vostru rănit. în propriile po veşti, întotdeauna jucați unul din aceste roluri - deşi veți schimba personajele, pe măsură ce firul poveştii se deapănă.
De exemplu, eu cunosc o asistentă socială care ajută supraviețuitori ai violenței domestice. Ea obişnuia să se gândească la clienții ei ca la nişte victime şi lucra peste program, ca să protejeze femeile de bărbații care le abuzau. Comportamentul ei a avut nişte consecințe pozitive, pentru că, în multe cazuri, şi-a ajutat clientele să nu mai fie victimizate. Cu toate acestea, succesul a costat-o foarte mult pe plan personal: pentru că era foarte prinsă în rolul ei de salvatoare, s-a simțit rănită şi victimizată, atunci când unele dintre clientele ei au început să nu le mai placă atitudinea ei maternă față de ele. Ea a di-recționat atât de multă furie spre abuzatori, încât a devenit ea însăşi o agresoare, hotărâtă să-i vadă pe aceşti bărbați suferind, în loc să recunoască faptul că, la rândul lor, şi ei aveau nevoie de vindecare şi că ar fi putut foarte bine să fi fost ei înşişi victimele violenței domestice, atunci când erau copii. Fără să vrea, asistenta socială devenise prizonieră în triunghiul lipsirii de putere.
în orice situație, pentru toți vindecarea e posibil să apară, atunci(când cineva reuşeşte să evadeze din personaj şi să iasă din propria poveste. Ideea este că noi cheltuim atât de

multă energie jucând aceste drame, încât devenim orbi cu privire la scopul nostru şi incapabili să evoluăm cât de cât. Nu suntem aici ca să jucăm, la nesfârşit, partea nevindecată din povestea noastră şi ne definim prin ce ni s-a întâmplat în trecut. Nu trebuie să salvăm, cu nobleţe, victime şi să fim răniţi când ele încep să ne respingă, sau să le certăm, poziţionându-ne în rolul agresorului. Da, e minunat să îi ajuţi pe alţii - dar, când facem acest lucru pentru a repara părţile nevindecate din noi înşine, ne blocăm în acest triunghi dramatic şi împiedicăm adevărata vindecare pentru toţi.

Triunghiul lipsirii de putere



în cele din urmă, prietena mea a conştientizat că s-a blocat jucând rolurile de salvator nobil şi persecutor care are dreptate. A început să-i vadă pe partenerii abuzivi ca pe fiinţe umane, care se aflau în propria lor călătorie de vindecare, şi a reuşit să se elibereze de nevoia de a-i vedea pe toţi pedepsiţi.
Când ieşiţi din povestea voastră, vă desprindeţi de judecăţile la adresa celorlalţi. De exemplu, când eu spun: „Simt că nu mă înţelegi", îţi spun modul în care eu îţi interpretez comportamentul şi sugerez că îmi faci un rău. Aceasta este o judecată, care se deghizează în sentiment. Dacă mă situez în afara poveştii, pot să-ţi spun lucrurile de care am nevoie - cum ar fi, să fiu respectat şi auzit. Nu mai e nevoie să-1 menţineţi pe celălalt în rolul scris în povestea voastră - învinovăţirea personală şi a celorlalţi dispare şi puteţi aplica iertarea.

Miturile şi poveştile din cultura noastră

Când recunoaşteţi povestea în care sunteţi prizonieri şi cu care aveţi o complicitate secretă, puteţi decide să vă eliberaţi de ea. Dar, mai întâi, trebuie să o identificaţi. De aceea, miturile arhetipale -acele poveşti despre zei şi eroi - sunt atât de preţioase. în ele putem să vedem propriile noastre călătorii, însoţite de lecţiile pe care trebuie să le învăţăm, pentru a le transcende.
Tot aşa cum ne agăţăm de poveştile personale care ne fură puterea, acceptăm şi miturile culturale mai mari, care vorbesc despre nevoia de a juca rolul victimei, al salvatorului, sau al torţionarului. Psihologii spun că jucăm rolul aceste personaje, în vieţile noastre de fiecare zi. Retrăim poveştile bărbaţilor şi femeilor care triumfă în faţa provocărilor, eşuează din cauza unui defect fatal al caracterului lor, sau sunt recompensaţi pentru sacrificiile făcute. Ne percepem pe noi înşine suferind ca Iov, sau depunând un efort herculean.

Chiar şi cei care nu sunt conştienţi de poveştile arhetipale se identifică cu ele, în mod inconştient. De exemplu, acum câţiva ani, unii oameni erau nemulţumiţi de reportajele din mass-media, despre moartea tragică a Prinţesei Diana, care păreau s-o umbrească pe sfânta Maica Tereza, o femeie care devenise simbolul însuşi al sacrificiului de sine şi care murise în aceeaşi săptămână. Se întrebau de ce ar trebui să ne concentrăm atât pe viaţa unei tinere cu probleme, de viţă regală, când lumea pierduse pe cineva care urma cu siguranţă să fie propus spre canonizare, de către Biserica Catolică.

Răspunsul este că mass-media reacţiona la faptul că mai mulţi oameni se identificau cu Prinţesa Diana, decât cu Maica Tereza. în viaţa reală, amândouă aceste femei erau persoane complicate, ca oricine altcineva, dar noi eram capabili să ne identificăm cu legenda din viaţa lor,

care se potrivea cel mai bine scopurilor noastre. O vedeam pe Maica Tereza ca pe un salvator supraoman, iar acţiunile ei erau atât de neobişnuite, încât noi nu puteam să ne măsurăm cu ea. Prin urmare, puteam fi inspiraţi de ea, fără să ne simţim obligaţi să-i urmăm exemplul de sacrificiu, compasiune şi dragoste, care părea prea măreţ pentru ca noi să-1 înţelegem (chiar dacă Maica Tereza însăşi a spus: „Dumnezeu ne-a creat ca să facem lucrurile mici, cu mare dragoste").

Prinţesa Diana, pe de altă parte, părea extrem de umană: credea cu inocenţă în soţul ei mai bătrân, ca apoi să fie trădată de el; era generoasă, amabilă şi plină de compasiune şi totuşi, soacra ei o dezaproba; a căzut în adâncurile disperării, ale bulimiei şi ale depresiei. Apoi s-a ridicat din postura de victimă, ca pasărea Phoenix, şi a devenit o mamă minunată şi o susţinătoare altruistă a celor mai puţin norocoşi, cum ar fi victimele minelor de teren şi bolnavii de S.I.D.A.

Mulţi oameni îşi doreau să fie atât de rezistenţi pe cât părea a fi Diana. Pentru mulţi, faptele vieţii - şi ale morţii - sale erau mai puţin importante decât măreţul mit al unei femei care şi-a revendicat puterea, a încetat să mai fie o victimă şi nu a devenit niciodată acră sau egoistă. Mitul creat în jurul ei a părut mai apropiat, decât cel creat în jurul maicii Tereza. Astfel, mulţi au resimţit pierderea ei ca pe ceva personal.

Când ne uităm la poveştile din mass-media, ne vedem pe noi înşine. Ne identificăm cu personajele din filme, cu celebrităţile care îşi îmbunătăţesc, cu atenţie, imagina publică şi cu oamenii obişnuiţi din spectacolele „reality" de televiziune, ale căror epopei au fost regizate de profesionişti ce ştiu cum să construiască o poveste care să ne atragă sau să ne respingă. Nu vrem cu adevărat să ştim că starul rock sau actorul de televiziune cutare este furios şi acrit, pentru că zilele sale de glorie au apus. Vrem ca el să participe la credinţa noastră comună că, atunci când cei puternici cad, ei se reinventează, descoperă un scop nou şi sunt mai fericiţi decât visaseră vreodată că ar fi posibil.

Chiar dacă, de obicei, nu suntem conştienţi de ele, aceste mituri reambalate ne creează dependenţă. Povestea Prinţesei Diana este o versiune a vechiului mit grec despre Psyche şi călătoria ei în lumea subterană, în căutarea cremei miraculoase a Persefonei (adică fericirea). Povestea lui Donald Trump este o versiune cizelată a mitului lui Parsifal şi căutarea Sfântului Potir, ca şi eşecul eroului de a urma sfatul de a nu seduce, sau de a nu fi sedus de o fecioară frumoasă. Problema este că aceste mituri antice nu ne mai susţin şi nu mai sunt productive pentru lumea contemporană. Mai degrabă, ele ne ţin blocaţi în stare de victime, ca salvatori, cu o senzaţie plină de furie că numai noi avem dreptate - sau în iluzii despre noi înşine pe care nu le analizăm, pentru că ne este frică să nu se vadă că suntem impostori sau rataţi. Când nu suntem capabili să ne ridicăm din cenuşă, cădem în disperare.

Călătoria noastră vindecătoare nu poate progresa, dacă nu ne lepădăm de aceste mituri vechi şi nu rezistăm tentaţiei de a retrăi aceleaşi vechi poveşti obosite, pe care le auzim de milenii. Se cuvine să ne îndepărtăm de tot ceea ce am crezut noi că trebuia să facem sau să fim, pentru a fi iubiţi şi acceptaţi de către ceilalţi. Astfel, noi devenim actorul, în loc doar cel care reacţionează, devenim creatorul mitului, în loc de continuatorul său. Aducem sacrul în fiecare moment şi facem ca experienţele noastre să devină epopei.

Puteţi face asta, atunci când admiteţi că fiecare poveste este o profeţie care se împlineşte singură. Puteţi să vă spuneţi povestea într-un asemenea mod, încât să vă revendicaţi nobleţea şi puterea... într-un mod în care nu a mai fost spusă înainte. Aceasta este călătoria eroului.

Aruncați afară din Grădină

Cu toții am interiorizat povestea iudeo-creştină a alungării noastre din Paradis, când am fost separați de Creatorul Divin. Această poveste falimentară ne impregnează viețile - fie că am fost crescuți într-o atmosferă religioasă sau nu - provocându-ne multă suferință. Astfel încât, dacă vrem să ne vindecăm rănile la fiecare nivel, este crucial să renunțăm la acest mit şi să creăm unul nou.

Această legendă este „povestea originară", cu Eva şi şarpele ca făptaşi, Adam ca victimă şi Grația Divină ca unica putere care îi va salva pe ei (şi pe noi). Deoarece credem această poveste, îi botezăm pe copii, pentru ca ei să nu fie pedepsiți pentru păcatul originar, cu care se presupune că s-au născut. Iar păcatul mamei originare dă naştere *tuturor* complexelor noastre materne:

Poate că, dacă Eva ar fi fost o mamă bună şi s-ar fi gândit mai mult la noi - în loc să se gândească la ea însăşi - nu am fi în situația neplăcută în care suntem astăzi. în cele din urmă, mitul lui Dumnezeu, ca salvator, ne menține separați de propria Divinitate, făcându-ne să depindem de o forță exterioară, pentru a ne salva de blestemul aruncat asupra noastră, ca pedeapsă pentru păcatele strămoşilor.

Când ne eliberăm de vechiul mit al căderii din grație, putem să redescoperim Eden-ul originar în natură - şi să ne simțim confortabil în acea casă. Am fost condiționați să ne gândim la lumea naturii ca fiind frumoasă şi inspirând respect - dar şi înspăimântătoare (spre deosebire de protejata şi cultivata Grădină a Edenului). Copii fiind, am fost învățați că pădurea este plină cu vrăjitoare şi lupi înşelători, care vânează fetițele. Ca adulți, credem că marele spațiu liber este populat de animale violente, care ne-ar sfâşia în bucăți într-o secundă; şi că Mama Natură este capricioasă şi crudă şi ne atacă la întâmplare, prin valuri uriaşe, furtuni cu fulgere, cutremure şi tornade care îi smulg de lângă noi pe cei dragi. Vedem natura ca pe ceva care trebuie cucerit şi îmblânzit, ca pe un tufiş bine tuns, sau o peluză căreia i s-a dat, cu meticulozitate, o formă specială.

Când ne lepădăm de povestea aceasta, descoperim că nu am părăsit niciodată Grădina Edenului. E posibil să credem că Dumnezeu a creat natura, dar nu credem că Divinul sălăşluieşte în interiorul copacilor, al oceanelor sau al stâncilor. Noi îl concepem pe Dumnezeu ca pe o entitate cu mult deasupra noastră, care trăieşte în Ceruri şi vine în inimile noastre, numai dacă îl invităm şi ne umilim cu adevărat, re-cunoscându-ne multele noastre păcate. Sau, nu credem de loc în Divin şi nu ne putem imagina că sacrul este prezent în fiecare frunză, trotuar şi picătură de apă. Râdem de ideea că suntem deja în Paradis.

De fapt, majoritatea oamenilor nu realizează că, în ciuda tuturor acelor picturi splendide ale unui Rai celest, care ne umplu muzeele şi ne inspiră imaginația, în realitate, Iisus a spus că regatul cerului este peste tot în jurul nostru, chiar acum. în mod asemănător, Laika cred că regatul cerului este în interior şi în exterior - înăuntrul nostru, deasupra noastră, dedesubtul nostru şi pretutindeni în jurul nostru - şi doar incapacitatea noastră de a-1 percepe ne face să fim proscrişi, iar orbirea aceasta ne aduce suferință. Când misionarii le-au spus oamenilor din tribul Laika, prima dată, că sub pământ se găseşte iadul, ei au fost nedumeriți. Pentru ei, Pământul era domeniul Marii Mame, ale cărei sol şi ape fertile le asigurau hrană şi îi întreține pe toți - astfel încât, numai o persoană alienată mintal ar putea trăi cu iluzia că suntem departe de Grădina sacră în care ne-am născut.

încă mai trăim în Grădina luxuriantă a Divinului, dar nu este suficient să înțelegem acest lucru, doar la nivelul intelectului - cel al jaguarului. Dacă vrem s-o experimentăm ca pe un Paradis, trebuie să o simțim astfel în fiecare celulă şi os, într-un mod sacru, de la nivelul păsării colibri. Laika numesc asta *ayni* - sau relația corectă cu natura(*Ayni* înseamnă reciprocitate, echilibru, dar şi armonie. Este considerată a fi relația corectă, un schimb sacru, sau o muncă făcută în comun, pentru beneficiul tuturor. Daca dați, veți primi şi dacă primiți, trebuie să dați înapoi, aceasta este una dintre legile tradițiilor mistice incaşe, care se regăseşte şi astăzi în micile sate de munte. *Ayni* este o cale a vieții creată de către incaşi, de care a depins însăşi supraviețuirea lor. A practica *Ayni* cu toată lumea şi cu tot ceea ce ne înconjoară, ajută la deschiderea inimii, n. tr.). Când suntem în *ayni,* nu trebuie să ne temem de natură. Numai când nu suntem în echilibru, putem fi ucişi de un fulger, de o panteră sau de un microb - de fapt, pentru Laika nu există nicio diferență între a fi ucis de o panteră, sau de un microb. în Vest, tindem să credem că o moarte este cauzată de o boală iar cealaltă de un accident, dar Laika cred că trebuie să fim

într-o *ayni* corectă, atât cu panterele, cât şi cu microbii - altfel ambii ne vor privi ca pe un fel de mâncare. Când suntem în *ayni,* nu mai facem parte din lanţul lor trofic.
De fapt, practicile medicale ale Protectorilor Pământului se bazează pe ideea că trebuie să ne realiniem cu natura şi să ne întoarcem la echilibru, iar atunci sănătatea noastră naturală va reveni. Aceasta este o idee foarte diferită de viziunea vestică asupra corpului, ca fiind un sistem care o ia razna inexplicabil şi, când nu funcţionează la un nivel optim, trebuie reparat cu operaţii şi antibiotice care ucid microbii.
Când suntem în *ayni,* paradisul e casa noastră; iar sănătatea fizică, mentală şi emoţională este dreptul nostru din naştere.
Descoperim că nu am părăsit niciodată Edenul.
Odată, acum mulţi ani, mergeam pe lângă fluviul Amazon, împreună cu doi şamani, şi am ajuns într-un luminiş. Mi-au spus să traversez iarba şi să intru în junglă, să văd ce se va întâmpla. Când am trecut pajiştea şi am păşit în pădurea tropicală, am auzit cântecul ei: sporovăială macacilor, a papagalilor, maimuţelor şi insectelor. Am făcut primul pas, apoi al doilea şi, la al treilea pas, jungla a devenit tăcută. Nu-mi venea să cred.
Şamanii au explicat: „Animalele ştiu că nu aparţii acestui loc, că ai fost aruncat afară din Grădină". M-am gândit că era absurd - cu siguranţă că animalele miroseau rămăşiţele deodorantului şi pudra pentru picioare, chiar dacă nu le mai folosisem de câteva săptămâni.
Apoi am văzut doi băştinaşi gătind un boa constrictor, pe o limbă de pământ de la marginea râului şi mi-a venit o idee. M-am apropiat de ei, m-am prezentat şi am întrebat dacă puteam lua puţină grăsime de şarpe, pe care ei o adunaseră într-o conservă de tinichea. Au fost fericiţi să mă servească. M-am întors la prietenii mei, şamanii, m-am dezbrăcat şi m-am mânjit cu grăsime, convins că păsările, maimuţele şi celelalte creaturi o vor mirosi pe mine şi vor crede că eu eram doar un şarpe care alunecă prin pădurea tropicală şi astfel îşi vor continua cântecul. Duhnind a grăsime de boa, am făcut cu încredere un pas în junglă şi apoi un altul, dar, la al treilea pas, totul a tăcut din nou. Singura diferenţă era că, de data asta, puteam să aud bâzâitul a vreo şase sute de muşte, care se roteau în jurul meu, atrase de duhoare.
Zece ani mai târziu, după ce învăţasem metodele Protectorilor Pământului, am descoperit că, atunci când păşeam în pădurea tropicală, animalele şi insectele care îmi simţeau prezenţa mă recunoşteau ca pe cineva care trăia în Grădină, iar pălăvrăgeala, cârâielile şi cântarul continuau neîntrerupte, chiar şi atunci când pătrundeam adânc pe tărâmul lor. Ele ştiau că eram cineva care preamărea frumuseţea pământului - cineva asemenea lor. Ajunsesem să înţeleg că, pentru a fi în armonie cu Grădina, trebuia să-mi abandonez povestea, mitul pe care îl crezusem - acela că fusesem exilat din natura mea originară, că nu mai puteam vorbi cu Dumnezeu sau cu râurile şi copacii şi să mă aştept să-mi răspundă. Am încetat să mai cred că eram blestemat să rămân un paria, pe vecie. Devenisem povestitorul vieţii mele.

A deveni povestitorul

Vechii Laika foloseau foarte puţin dogma, inclusiv religia tradiţională a poporului lor, dar îi tolerau pe preoţii nativi, care erau protectorii poveştilor din cultura lor. Ei înţelegeau că acele poveşti - ca şi ale noastre, din Biblie - serveau ca să transmită valorile care păstrau societăţile noastre. Cu toate astea, ei nu respectau într-atât vechile poveşti, încât să le fie teamă să le exploreze pe cele noi. Ei admiteau că schimbarea este o parte a experienţei umane şi că obiceiurile unei anumite perioade, sau ale unui anumit popor, pot deveni demodate.
Laika cred că preoţii - nu numai preoţii spanioli, dar şi cei din propria lor cultură - repetă poveşti pe care nu ei le-au scris, acelea despre experienţa altui om, cu Divinul. Ei văd religia ca fiind ceva simplist, care foloseşte naraţiunea pentru a explica spiritualitatea, iar metafora, pentru a exprima înţelepciunea. Protectorii Pământului cred că aceste poveşti ne ajută să înţelegem anumite concepte, dar nu sunt la fel de valoroase ca experimentarea directă a Divinului, la nivelul percepţiei vulturului. Ei consideră că preoţii practică un fel de teatru, care face ca imensul mister al Creaţiei să fie accesibil minţii umane. Asta, pentru că religia se bazează pe credinţă, în vreme ce o practică spirituală se bazează pe o experimentare personală a Divinului. Laika sunt extrem de concentraţi să dezvolte înţelepciunea experienţei - şi cred că fiecare dintre

noi trebuie să facem asta, pe cont propriu. Atunci, poveştile pe care le inventăm devin propriile noastre legende sacre despre aventuri eroice.
în exercițiul următor, veți practica cum să deveniți povestitor, restructurând evenimentele cheie din viața voastră.

EXERCIȚIU DE JURNALISM:
DOUĂ POVEŞTI DESPRE VOI ÎNŞIVĂ

în acest exercițiu, veți scrie două poveşti. Prima este cea pe care o spuneți de mulți ani, şi care începe cu: „A fost odată ca niciodată, când barza a adus un bebeluş, dar nu acolo unde trebuia". Continuați şi acceptați să scrieți povestea vieții voastre - inclusiv despre părinți, relații, căsătorie şi carieră, care nu sunt aşa cum trebuie. Scrieți asta ca
pe un basm, de parcă i s-ar fi întâmplat cuiva de mult de tot, şi notați momentele când voi erați victima, agresorul şi salvatorul şi pe cine ați distribuit în aceste personaje. Când ați terminat, scrieți din nou povestea - dar, de data asta, începeți cu cuvintele: „A fost odată ca niciodată, când barza a adus un bebeluş la *casa potrivită".* Amintiți-vă că poveştile vindecătoare explică de ce s-au întâmplat evenimentele, exact aşa cum trebuiau să se întâmple pentru a vă aduce lecții valoroase, care vă vor duce mai departe în călătoria voastră.
Poate că ați fost abuzați când erați copil - dar asta a fost tocmai ce voia sufletul vostru să învățați despre puterea şi compasiunea de care aveați nevoie - şi ați ales casa perfectă în care să fiți lăsați. (Bineînțeles că e groaznic să fii abuzat, dar amintiți-vă că ceea ce scrieți aici este povestea unei călătorii epopeice, a lecțiilor şi a vindecării). Deoarece părinții voştri erau abuzivi verbal, este posibil să fi învățat că cei care îi vorbesc de rău pe alții, în încercarea de a-i răni, sunt profund nesiguri şi nefericiți - iar asta nu are nimic de-a face cu voi. Poate că ați găsit chiar un grăunte de adevăr în cuvintele lor. Sau, eventual, lecția pe care ați învățat-o a fost că puteți accepta că sunteți imperfecți şi că decideți cât de mult efort sunteți dispuşi să faceți, pentru a vă schimba, fără să vă simțiți constrânşi să deveniți mai buni, doar pentru a răspunde aşteptărilor celorlalți.
Dacă, în timp ce vă scrieți povestea, nu vă simțiți bine pentru că nu v-ați învățat încă lecțiile, e în regulă - scrieți-o ca şi cum ați fi fă-cut-o deja. Poate că vreți să reveniți la ea mai târziu, pentru a o remo-dela. Când începeți să credeți această nouă poveste, ea va începe să se îndeplinească. Veți fi devenit povestitorul vieții voastre - iar, ca rezultat, universul, admițând că v-ați învățat lecțiile, va înceta să vă mai trimită înapoi la şcoală. Repetând mereu noile poveşti, descoperim moştenirea pozitivă, care ne redă puterea ce ni s-a dat inițial. De exemplu, Laika păstrează amintirea conchistadorilor, nu ca pe o forță devastatoare care a distrus tot ce era de valoare în lumea lor (aceasta este viziunea populară), ci ca pe un catalizator pentru o epocă în care Protectorii Pământului vor fi în mod special atenți să păzească şi să prețuiască introspecțiile. Fiindcă aceste învățături înțelepte au fost ascunse, ele au devenit încă şi mai ea s-a mutat cu copiii într-un alt stat. Mi-am pierdut casa şi familia; retrăiam soarta tatălui meu şi a tatălui său, dinaintea lui.
Apoi, într-o zi, pe când mă plimbam singur prim Anzi, am fost surprins de o şoaptă familiară. Am crezut că auzisem vocea tatălui meu, care-mi spunea: „Până când n-o să-ți dai seama de ce te-ai născut fiul meu, o să continui să îmi trăieşti viața". Aceasta m-a lansat într-o investigație de doi ani a istoriei familiei mele, unde am descoperit acest tipar al pierderii. Apoi, m-am întors la mesajul tatălui meu şi am înțeles că făcusem o greşeală de punctuație. Ceea ce încercase el să-mi spună era: „Până când n-o să-ți dai seama *de ce te-ai născut,* fiul meu, vei continua să trăieşti viața mea". Atunci am putut să-i mulțumesc pentru sfatul lui înțelept şi să nu-1 mai fac responsabil pentru soarta mea. Sarcina mea era să-mi dau seama ce am venit să învăț în această viață - pe parcurs, am devenit autorul propriei mele poveşti. Nu mai trebuia să retrăiesc, fără să ştiu, viața tatălui meu şi să continui să fac aceleaşi greşeli pe care le făcuseră el şi chiar tatăl lui. Mai mult, propriul meu fiu fusese eliberat în întregime de „blestemul familiei".
Când ne rescriem povestea, ne ridicăm strămoşii din tină, nu-i mai facem responsabili pentru viețile noastre şi ne eliberăm de moştenirile negative pe care ni le-au transmis. Renunțăm la poveşti cum ar fi: „Sunt o nevrotică, pentru că mama mea era complet nebună", sau, „Sunt furios şi neînțeles, exact cum era şi tata, şi tatăl lui". Nu mai suntem victime ale nebuniei

strămoşilor noştri - în schimb, îi putem onora şi le putem mulțumi pentru darurile lor, indiferent de cât de dureros a fost să le primim.

EXERCIȚIU: Cum să ne clădim un altar pentru străbuni

Majoritatea antropologilor încă mai cred că altarele pentru strămoşi, găsite în fiecare cultură tradițională, sunt folosite pentru „venerare". Adevărul este că aceste societăți înțeleg că, atunci când ne sărbătorim strămoşii, indiferent cât de groaznic s-ar fi purtat ei, trebuie să avem iertare şi compasiune şi ne eliberăm de karma şi de poveştile lor. Laika spun că, dacă nu ne onorăm strămoşii cu un altar pe care să îl construim special, ei ne vor bântui în continuare. Adică, este mai bine să ştii unde sunt, decât să le ignori moştenirea, să-i arunci în şanțul uitării şi să te agăți de povestea că eşti victima acțiunilor lor.
Următorul exercițiu vă poate scuti de anii petreceți în şedinte de psihoterapie, ca să vă rezolvați problemele cu părinții:
Găsiți un loc special din casa voastră (cum ar fi un raft, un per vaz sau o poliță deasupra şemineului) unde puteți face un mic altar, pe care să-1 acoperiți cu o pânză frumoasă. în continuare, aranjați acolo fotografii sau simboluri ale strămoşilor voştri. De exemplu, dacă nu aveți o fotografie a străbunicului, ați putea pune pe altar inelul sa vreun alt obiect pe care îl avea el. Puteți folosi şi fâşii de hârtie cu nu mele strămoşilor sau fotografiile caselor unde au fost crescuți părinții bunicii sau străbunicii.
Am o prietenă care a creat un altar cu o broderie de-a străbur cii, pe care a pus o fotografie a bunicii ei, care îi fusese întotdeauna un model. Ea voia să recunoască şi să-şi onoreze strămoşii care o învăța seră lecția ce îi cauzase atâta durere, dar îi era greu să se uite la foto grafiile lor. Astfel încât a descoperit că îi era mai uşor să îi onoreze când punea pe altar fotografiile lor de când erau copii. Văzându-şi fa milia în tinerețe, îşi reamintea doar de bunătatea lor, ceea ce nu fu şese întotdeauna evident, atunci când deveniseră adulți.
Pentru a vă onora strămoşii, puneți pe altar o vază cu flori proas pete, sau aprindeți tămâie. Puteți să le aduceți ofrande din natură, în funcție de anotimp, cum ar fi scoici sau pietre culese vara de pe plaja conuri de pin şi frunze uscate, toamna, şi aşa mai departe. De fiecare dată când schimbați ofrandele, mulțumiți-le strămoşilor pentru daru rile pe care vi le-au dat, indiferent de cât de greu a fost pentru voi sa le primiți, sau cât de dificil a fost să le percepeți, cât de cât, ca darui Amintiți-vă că istoria nu este ce s-a întâmplat de fapt, ci cum alegeți sa v-o amintiți - cum trăieşte ea în voi. Lucrând cu acest altar, puteți sa vă schimbați povestea familiei la un nivel eroic, unde poveştile sunt călătorii legendare, şi nu aceleaşi vechi narațiuni obosite, de succese sau eşec emoțional sau material.
Faceți-vă un obicei din a vă opri la altar, pentru a reflecta asu pra darurilor de la strămoşii voştri. Amintiți-vă că voi ați ales să res crieți povestea, iar în versiunea revizuită, membrii familiei nu sunt ticăloşi, iar voi nu sunteți victime.
Țineți minte şi că acest altar trebuie să fie o reprezentare a aceluia pe care îl construiți în interiorul vostru. Adică, ceea ce creați în casa voastră, ar trebui să funcționeze ca un fel de amintire spirituală şi să simțiți recunoştință pentru moştenirea care vi sa dat şi lecțiile pe care vi le-au oferit strămoşii voştri.

Cum să obținem ayni

Când renunțăm la poveştile noastre triste - de victimă, salvator sau agresor - devenim autori de poveşti şi creatori de mituri şi ni se asigură totul. Nu mai trebuie să trăim în frică, pentru că nu mai suntem victima poveştilor noastre ancestrale sau culturale, despre lipsuri, intimitate, îmbătrânire sau creativitate. Indiferent de ce avem acum, evoluăm de la lipsuri la abundență, de la a fi fost aruncați din Grădina Edenului, la a umbla alături de frumusețea Pământului. Vedem că toți ceilalți văd, dar percepem altfel. Devenim precum crinii de pe câmp, care nu trudesc nici nu torc, dar au tot ce le trebuie. Poate că va mai trebui să avem o slujbă, dar putem trăi viața unui artist sau poet, având multe resurse creatoare la dispoziția noastră.

Mulți dintre indigenii americani pe care i-am întâlnit nu au decât un bol de supă de porumb la cină, dar sunt profund generoşi şi conştienți de abundența din viețile lor. Odată l-am întrebat pe mentorul meu Protector al Pământului: „Cum poți trăi într-o asemenea sărăcie?" Practic, locuia pe un vârf de munte, departe de facilitățile vieții de la oraş, iar lucrurile lui ar fi încăput într-o mică debara dintr-o casă americană. Don Antonio s-a uitat mirat la mine şi apoi a arătat cu mâna peisajul - munții acoperiți de zăpadă şi râurile de dedesubt - ca şi cum ar fi spus: „Acestea sunt bogățiile mele. Care dintre noi este cel sărac?"
Pe de altă parte, cunosc un om foarte bogat, căruia îi e foarte frică să nu-şi piardă banii, nu are relații bune nici cu copiii lui şi nu are încredere în nimeni, deoarece crede că oamenii îi caută compania, numai pentru banii lui. E prizonierul averii sale. Le oferă oamenilor bani pentru a-i ține companie, dar numai când vrea el, apoi devine ofensat şi se simte o victimă, dacă aceştia îl refuză, sau dacă folosesc bani în alt
mod decât ar fi vrut el. Este antipatic şi suspicios, trăieşte într-o stare de lipsă şi nu simte niciodată starea de pace sau abundență.
Cele patru practici-cheie care urmează, constituie calea eroului şi vă eliberează de povestea voastră. Ele sunt: practica nonjudecării, a nonsuferinței, a nonataşamentului şi a frumuseții.

Practica nonjudecării

Pentru a practica nonjudecarea, trebuie să ne transcendem credințele limitate - chiar şi pe acelea legate de ce anume credem noi că este bine şi rău. Noi ne înțelegem lumea, judecând situațiile ca fiind „corecte" sau „greşite", „bune" sau „rele", în funcție de regulile definite de cultura noastră, pe care le cunoaştem drept codul nostru moral.
Un Protector al Pământului este amoral - observați că nu am spus *imoral* - pur şi simplu nu este condus de tradiții. El crede că este important să te lepezi de toate aceste tipuri de judecăți şi să-ți menții capacitatea de a discerne.
Când practicați nonjudecarea, refuzați să aderați automat la opiniile celorlalți, despre orice situație. Astfel, începeți să dobândiți un simț al eticii care transcende obiceiurile şi tradițiile epocii noastre. Acest lucru e foarte important astăzi, când imaginile mass-media au devenit mai convingătoare decât realitatea, iar valorile noastre - libertatea, independența, dragostea şi altele asemănătoare - sunt reduse la citate şi simple platitudini.
Când refuzați să colaborați cu cei care au o părere comună, deja aveți o perspectivă diferită. Descoperiți ce înseamnă libertatea pentru voi personal, nu cea care v-a fost livrată de către un politician, într-un discurs îndelung repetat. Descoperiți că libertatea înseamnă mai mult decât să alegeți o anume maşină sau mâncare, dintr-o listă.
Judecățile noastre sunt presupuneri care se bazează pe ceea ce am învățat şi ni s-a spus. De exemplu, majoritatea dintre noi suntem de acord cu privire la credința că o boală întotdeauna mortală este cancerul, astfel încât, dacă doctorii ne spun că o avem, devenim imediat îngroziți de acel „cuvânt care începe cu c". Dar, când practicăm nonjudecarea, respingem credința automată că această boală înseamnă că va trebui să ne luptăm pentru viață. Putem fi de acord cu trata mentul recomandat de doctor, dar nu vom mai accepta ca posibilitățile noastre de însănătoşire să fie numărate în procente, nu le vom . mai eticheta ca „bune" sau „rele" şi nici nu plasăm un număr pe ele, pentru că asta ar însemna să ne lăsăm soarta pe mâna statisticilor. în schimb, ne ocupăm de problemă, nu numai de la nivelul efectiv al corpului nostru, dar de la cel mai înalt nivel de percepție la care putem ajunge. Ne permitem să îmbrățişăm necunoscutul, împreună cu toate posibilitățile lui nelimitate.
Acum câțiva ani, de exemplu, un prieten de-al meu a fost diagnosticat cu cancer de prostată. Din fericire, atunci era împreună cu o vindecătoare, care i-a spus: „Nu ai cancer - radiografia ta arată doar nişte pete neobişnuite, pe care le vom vindeca". într-o lună, au reuşit într-adevăr să le vindece.
Dacă prietenul meu ar fi etichetat petele drept „canceroase" şi ar fi țesut o poveste în jurul lor, ar fi devenit un „bolnav de cancer". Dacă s-ar fi mulțumit cu această poveste concretă despre boala lui, ar fi fost sortit să devină o statistică - în cazul lui, unul dintre cele 40 la sută cazuri care se vindecă sau 60 la sută care nu se vindecă. Posibilitățile lui

s-ar fi transformat în probabilităţi, deoarece ar fi fost atât de conştient de şansele contra lui, încât că nu ar fi reuşit să se imagineze printre cei 40 la sută care se vindecă. De aceea îmi învăţ studenţii să încerce să lucreze cu clienţii, *înainte* ca ei să obţină rezultatele biopsiei, înainte ca petele de pe radiografie să fie etichetate şi povestea „cancerului letal" să poată fi scrisă în mintea clientului şi să devină o profeţie care se împlineşte de la sine.
Recent, o femeie numită Alyce a sunat să stabilească o consultaţie personală cu Marcela, care face parte din personalul nostru de vindecători. Doctorul Alycei îi făcuse o mamografie şi îi găsise o umflătură la sân. Marcela a întrebat-o dacă voia să lucreze înainte de biopsie, pentru a încerca să influenţeze rezultatele - sau mai târziu, în care caz ar lucra cu rezultatele biopsiei. Alyce s-a decis pentru prima opţiune. Săptămâna următoare a primit un telefon de la biroul doctorului: i s-a spus că făcuseră o greşeală şi confundaseră mamografia ei cu a altcuiva şi că nu era nimic în neregulă cu sânul ei!
Aşa că poveştile noastre nu numai că influenţează ce simţim în legătură cu o anume experienţă, dar şi lumea „reală" - în acest caz, vindecarea unui eveniment care deja se întâmplase!
Putem născoci întotdeauna o poveste epopeică în jurul călătoriei noastre - una care ne va ajuta să evoluăm, să învăţăm şi să ne vindecăm. La urma urmei, poate că nu vom reuşi să modificăm petele de pe radiografie, dar s-ar putea să ne vindecăm sufletele şi să începem, în sfârşit, să învăţăm lecţiile pentru care am venit aici, pe Pământ.
Lecţia noastră ar putea fi s-o luăm mai încet şi să apreciem oamenii pe care îi avem în jurul nostru; să ne lepădăm de o existenţă prin care trecem ca somnambulii, pentru că suntem convinşi că trebuie să ne trăim vieţile într-un anume mod; sau, din perspectiva păsării colibri, aceste pete ar putea funcţiona ca o chemare la trezire, pentru a face schimbările pe care le-am tot evitat.
Am creat poveşti uriaşe în jurul cancerului, S.I.D.A. şi al altor boli, în vreme ce pe câteva le ignorăm. Dacă doctorul ne spune că avem un parazit, de exemplu, majoritatea dintre noi nu ne gândim la milioanele de oameni din lume care mor de infecţii cu paraziţi şi nici nu începem imediat să ne îngrijorăm că şi noi o să murim. Nu avem o poveste construită în jurul unei asemenea boli, deşi *este* adeseori mortală. în parte, asta se întâmplă deoarece există puţin interes comercial sau monetar în perpetuarea acestor poveşti. Tratarea paraziţilor, deşi afectează aproape două miliarde de oameni de pe planetă, nu este o mare afacere în privinţa medicamentelor - în vreme ce cancerul, colesterolul şi bolile de inimă sunt. Poveştile care trezesc frica, vând medicamente.
Când nu veţi mai judeca boala, sau nu vă veţi mai lăsa blocaţi în frica de moarte, o să vi se pară mai uşor să o percepeţi de la un nivel mai înalt şi să scrieţi o poveste epopeică. Aşa că, dacă aveţi un parazit, aţi putea să-1 recunoaşteţi ca pe o manifestare concretă a furiei toxice a altor oameni, pe care aţi interiorizat-o şi aţi personalizat-o. Sau, aţi putea să înţelegeţi că v-aţi rătăcit de pe cărarea voastră şi trăiţi o viaţă care e otrăvitoare pentru voi.
Când practicăm nonjudecarea, nu mai avem boli - avem oportunităţi pentru vindecare şi evoluţie. Nu mai avem traume trecute avem evenimente care ne-au ascuţit simţurile şi ne-au modelat în ceea ce suntem astăzi. Nu vom mai respinge faptele - vom respinge interpretarea lor negativă şi povestea traumatizantă pe care suntem tentaţi să o ţesem în jurul lor. Apoi vom putea crea o poveste de putere şi compasiune, bazată pe aceste fapte.
Introspecţia numărul unu se numeşte calea eroului, pentru că cei mai eficace vindecători admit că ei înşişi erau cândva profund răniţi şi, ca un rezultat al propriei lor vindecări, şi-au dezvoltat compasiunea pentru alţii care suferă. în cele din urmă, rănile lor s-au transformat în daruri care le-au permis să simtă mai profund şi să dea dovadă de mai multă compasiune.
Cu alte cuvinte, cine ar putea ajuta mai bine un alcoolic să-şi rezolve problema, decât cineva care se află în stadiul de refacere şi care recunoaşte toate minciunile de care se foloseşte pentru a

motiva faptul că bea, şi cine ştie mai bine de cât curaj ai nevoie, pentru a depăşi o dependenţă? Cine ar putea să ajute mai bine un adolescent posac, furios, decât un adult a cărui proprie adolescenţă a fost marcată de rebeliune, resentiment şi insecuritate, dar care s-a vindecat singur? Când cineva a „fost acolo, a făcut asta şi aia", este mai uşor să se elibereze de judecăţi şi etichete şi să se concentreze pe vindecare.

Practica nonsuferinței

Următoarea practică este cea a nonsuferinţei, ceea ce înseamnă să nu scriem poveşti despre durerea noastră. Aici ne punem la dispoziţia universului, să învăţăm direct de la înţelepciunea lui infinită - nu mai trebuie să îndurăm aceleaşi nenorociri, iar şi iar. Totuşi, este obligatoriu ca noi să ne învăţăm lecţiile - altfel, vom sfârşi prin a ne perpetua propria nefericire. în Orient, asta se numeşte ruperea ciclului karmei şi intrarea în dharma, în vreme ce Laika îi spun practicarea „stării de beatitudine".

Suferinţa se instalează atunci când creezi o poveste în jurul faptelor. La un moment dat, puteţi să pierdeţi un părinte, un partener romantic sau o slujbă, aşa că veţi fi tentaţi să ţeseţi în jurul evenimentului, o urzeală cât se poate de dramatică.

De exemplu, aţi putea spune: „Acum am rămas fără mamă şi nimeni n-o să mai aibă grijă de mine". Aceasta va deveni o poveste uriaşă şi chiar vă veţi comporta ca un copil orfan.

Adeseori, decidem cât de mare ar trebui să fie povestea, preluând o sugestie - la fel cum procedează un copilaş care cade şi se uită imediat la mama sa, parcă pentru a întreba: „Cât de supărat ar trebui să fiu? Am căzut rău?" Apoi el creează o poveste care se potriveşte cu intensitatea reacţiei ei. Tot aşa, ca adulţi s-ar putea să ne înconjurăm de prieteni „binevoitori" dar, făcând asta, le permitem să fie părtaşi la povestea victimizării noastre şi chiar s-o exagereze. E posibil ca ei să ne spună că, în situaţia noastră, ar trebui să fim mai mult decât doar iritaţi, ar trebui să fim furioşi! Sau, ar putea să ne spună că merităm să ne simţim absolut groaznic, sau plini de resentimente profunde. în ambele situaţii, cu încurajarea lor, noi scriem o poveste dramatică, despre cum s-a profitat de noi, cum am fost maltrataţi şi înţeleşi greşit.

Buddha a venit să ne înveţe că, în vreme ce suferinţa este o condiţie umană universală, ea nu este necesară. Asta nu înseamnă că durerea nu există - este inevitabilă, pentru că avem cu toţii un sistem nervos care simte focul şi pierderea. După cum le spun studenţilor mei, dacă vreţi să înţelegeţi diferenţa dintre durere şi suferinţă, încercaţi următorul exerciţiu: în timp ce staţi sub un duş cald şi plăcut, răsuciţi robinetul înspre rece, dar faceţi-o în doi paşi. Mai întâi, puneţi mâna pe robinet şi observaţi cum corpul vostru se dă înapoi, anticipând ce urmează - aceasta este *suferința.* Apoi, răsuciţi brusc robinetul de apă rece şi ceea ce simţiţi este *durere.* Vedeţi voi, nefericirea şi chinul au loc când vă gândiţi la cât de rece o să fie apa şi ce senzaţie dureroasă o să aveţi, atunci când o s-o simţiţi cum vă loveşte pielea.

Când un dentist administrează un anestezic, el poate scoate dintele fără să ne doară. Cu toate astea, o să avem o senzaţie de tragere sau apăsare. Ar trebui să fim capabili să ne relaxăm complet, ştiind că nu ne doare - dar mintea noastră vrea să înceapă să se gândească la experienţă: „Acesta este sunetul de freză" şi „Chiar îmi scoate dintele!" Devenim nervoşi şi nu suntem în largul nostru, deoarece creăm o poveste în jurul unei dureri pe care nici măcar n-o simţim.

Când practicăm nonsuferinţa, acceptăm experienţele şi lecţiile pe care ni le predau ele. Dacă acţiunea doare, desigur că veţi simţi acea durere, dar nu o sporiţi, amplificând povestea spunându-vă: „E **cumplit.** Nu pot suporta durerea de a trăi fără partenerul meu, pentru că e mult prea mare. 0 să mă distrugă".

După ce aţi pierdut pe cineva drag, este absolut firesc ca sentimentele voastre de tristeţe să apară din când în când. E posibil să simţi această durere şi să scrieţi o poveste în care durerea să fie o parte importantă din vindecarea voastră, sau puteţi scrie o poveste în care durerea vă determină să rămâneţi blocaţi în rolul de victimă şi să vă condamne la o nenorocire şi mai mare. E posibil să gândiţi: *„L-am iubit atât de mult. A adus atâtea în viața mea şi îi sunt recunoscător pentru asta. A fost plăcut să am genul acesta de relație cu o altă ființă umană şi mi-aş dori să mai am o astfel de relație".* Sau, puteţi să spuneţi:

„Nu pot să cred că a murit. E atât de nedrept. N-o să trec niciodată peste asta". După cum ați învățat, fiecare poveste este o profeție care se împlineşte de la sine. Prima poveste promovează vindecarea, în vreme ce a doua promovează suferința. Odată ce ați renunțat la suferință, puteți înceta să vă mai învățați lecțiile prin traume, conflicte şi ghinion - puteți începe să învățați direct din cunoaşterea însăşi.

Practica nonataşametutului

Pentru a practica nonataşamentul, trebuie să renunțăm la rolurile în care ne-am angrenat şi la etichetele pe care ni le-am pus noi înşine. Noile noastre poveşti pot fi mult mai interesante şi productive decât erau cele vechi, iar țelul nostru este să încetăm să ne mai identificăm cu orice fel de poveste. Atunci devenim propriul nostru punct de referință - adică, nu mai avem nevoie de o legendă, pentru a ne defini sau a descoperi cine suntem. Chiar şi poveştile arhetipale despre zei şi zeițe nu ni se mai aplică, pentru că, în cele din urmă, şi legendele lor sunt tragice. Când ne lepădăm de toate poveştile noastre, cu rolurile lor limitante şi identitățile lor restrictive şi devenim un mister pentru noi înşine, practicăm nonataşamentul.

Timp de mulți ani, identitatea mea în lume a fost „şaman-vinde-cător-antropolog". Acesta e un mod convenabil de a fi perceput de către
lume, dar nu este cine sunt eu - sunt mult mai vast şi mai cuprinzător decât atât. După cum a scris Walt Whitman odată: *„Foarte bine, atunci, mă contrazic pe mine însumi. (Sunt vast, conțin multitudini)".* Acum câțiva ani, m-am ataşat de o caracterizare a mea care apărea într-una din cărțile pe care le-am scris înainte - cea de explorator. într-o recenzie de carte, *The New York Times* se referise la mine ca la „Indiana Jones al antropologiei". M-am identificat într-atât cu acest personaj, încât a devenit foarte limitativ şi unidimensional.

Când am ajuns la patruzeci de ani, distribuirea în rolul de tânăr antropolog a devenit ridicolă şi aventurierul îmbătrânit din mine era destul de istovit. Respingând această definiție a sinelui meu, am reuşit să mă deschid spre alte laturi ale persoanei care eram. Am descoperit că, de exemplu, deşi voi învăța întotdeauna, sunt şi profesor, iar acum îi pregătesc pe alții pe calea medicinii. Aventurile pe care le am astăzi sunt ale spiritului şi nu se mai petrec departe, în Amazon.

Cu toții avem etichete pe care lumea ni le ataşează, pentru a descrie cum suntem percepuți în afară: mamă, fotbalist, lucrător social, alcoolic pe cale de vindecare, vicepreşedinte, asistent şi aşa mai departe. Problemele încep când credem că eticheta conține tot ce suntem noi şi ne dictează cum trebuie să fim. Credem că trebuie să avem un anume set de interese, credințe şi comportamente, dacă e să fim Indiana Jones; şi devenim confuzi, jenați sau frustrați, când ne trezim gândind, simțind şi acționând într-un mod complet diferit.

în multe tradiții spirituale, pentru a deveni călugăr sau călugăriță trebuie să te lepezi de hainele tale frumoase, să te razi în cap şi să te îmbraci cu o robă simplă şi ieftină, ca să nu fi perceput de nimeni ca o persoană importantă. Eşti forțat să-ți găseşti punctul de referință în interior, în loc de exterior. Nimeni nu ştie cine au fost părinții voştri, ce ați realizat, sau ce cred prietenii din copilărie despre voi. Depăşiți ego-ul, sau personalitatea, şi descoperiți Şinele care nu poate fi atât de uşor de definit. Vă lepădați de ataşamentul de tot ce e material - şi chiar şi de spiritual, dacă erați cu adevărat devotați unei dogme - iar punctul vostru de referință nu mai este ego-ul, ci Divinitatea voastră. Vă detaşați de etichetele pe care le-ați creat pentru voi înşivă, sau ați permis să fie create pentru voi.

Nonataşamentul vă cere nu numai să vă lepădaţi de rolurile şi de poveştile voastre, ci să vă lepădaţi şi de partea din voi care se identifică cu aceste drame. Când încetaţi să vă mai ataşaţi ego-ul de mica . identitate de soţ, copil, student, profesor şi altele asemănătoare, vă lepădaţi de noţiunile preconcepute despre cine sunteţi voi şi încetaţi să vă mai frământaţi dacă îi mulţumiţi, sau nu, pe ceilalţi. Nu mai aveţi nevoie de validare de la oameni şi nu vă mai supăraţi sau întristaţi, atunci când nu o primiţi. Sunteţi liberi să fiţi oricine vreţi să fiţi.

Practicarea conceptului de frumuseţe

Practicarea conceptului de frumuseţe înseamnă să percepem frumuseţea, chiar şi atunci când există urâţenie. De exemplu, în loc să ne gândim la un coleg ca la cineva care se plânge la nesfârşit şi face ca locul de muncă să fie insuportabil, îl putem percepe de la nivelul păsării colibri şi să recunoaştem că el este un simbol perfect al nevoii noastre de a învăţa cum să nu personalizăm nefericirea altor oameni. Când el vine să ne spună că am uitat un detaliu din raport, insistând că documentul este un dezastru şi că va fi obligat el să-1 rescrie, să recunoaştem că el este profesorul nostru. Şi, în vreme ce minţile noastre vor spune mereu: „Ce ticălos!", să ne amintim că trebuie să învăţăm să nu reacţionăm exagerat la critică, să nu devenim defensivi, să rămânem centraţi, în loc să ne enervăm numai pentru că cineva e plin de nervi - şi că nu mai trebuie să ne lăsăm influenţaţi de ticăloşi.
Putem aduce frumuseţe în energia momentului, zâmbind... şi, după aceea, putem analiza de ce suntem în aceeaşi clasă de şcoală cu cei care învaţă încet!
"Frumuseţe în faţa mea, frumuseţe în spatele meu, frumuseţe pretutindeni în jurul meu?
- aceste cuvinte vin dintr-o rugăciune Navaho de recunoştinţă, de la o persoană care vede numai frumuseţe în lume. Cu alte cuvinte, trebuie să observăm, în locuri neaş-teptate, tot ce este plăcut şi să aducem strălucire, acolo unde este hidoşenie şi urâţenie.
De exemplu, am fost recent la o expoziţie şi am văzut picturi ale unui un artist care era fascinat de aleile întunecoase. Picturile făcute de el după locuri pe care de obicei le asociem cu frică, pericol, murdărie şi singurătate erau pline de energie, explodând de culoare şi desen. Când picta, cu siguranţă practica frumuseţea.
în loc să căutaţi urâţenie şi sărăcie, percepeţi frumuseţea de pretutindeni din jurul nostru. Aduceţi acasă, flori. Spuneţi-i unui coleg, un cuvânt frumos. încurajaţi un prieten.
Când verificaţi lista de plecări la aeroport şi vedeţi că toate zborurile spre destinaţia voastră au fost anulate, din cauza vremii rele, iar asta va însemna să vă petreceţi Ziua Recunoştinţei în aeroport, vă puteţi înfuria, sau vă puteţi ridica nivelul de percepţie şi vedea frumuseţea momentului. Oamenii cu care vă veţi petrece timpul, pe care îi veţi compătimi şi cu care veţi râde la aeroport, vă vor ajuta să creaţi o Zi a Recunoştinţei memorabilă - dacă îi permiteţi să fie aşa. Astfel încât, percepeţi frumuseţea în acea situaţie (şi în oricare alta) şi găsiţi darul din partea Lui Dumnezeu.
Când vedeţi frumuseţe pretutindeni în jur, frumuseţea vă va căuta şi vă va găsi, chiar şi în cele mai neaşteptate locuri... şi veţi înainta pe drumul vostru către a deveni erou.



Introspecția 2

Calea Războinicului întru Lumină

A fi un Războinic întru Lumină înseamnă să descoperi puterea neînfricării.
in timpul cuceririi de către conchistadori, exista un grup de războinici Laika, foarte temuți de spanioli. Legenda spune că nu puteau fi omorâți - chiar şi când se trăgea cu muschetele în ei de aproape, gloanțele ratau, pur şi simplu, ținta.
Aceşti războinici Laika erau samuraii Americilor şi credeau că dacă frica sălăşluieşte în tine, atunci eşti ca şi mort. Glonțul de care te temi, te va găsi. Totuşi, dacă devii un Războinic întru Lumină, poți merge în bătălie şi nu vei fi înfrânt. Nu există inamici care să te urască şi să încerce să te omoare; ai doar adversari care, din motive ce n-au nimic de-a face cu tine, pot să țintească cu o armă în direcția ta.
Când aceşti Laika omorau un adversar absolut onorabil, ei văr-sau pe pământ câteva picături de sânge de-al lor, pentru că ştiau că, în orice alt moment din istorie, ei şi cel pe care l-au ucis puteau să împărtăşească poveşti în jurul unui foc. Nu e vorba că aceşti războinici nu s-ar fie temut, dar ei nu erau influențați de frică. Dragostea lor radia atât de puternic, încât în ei nu mai era loc pentru întuneric, sau pentru gânduri legate de ce s-ar fi putut întâmpla. Ei trăiau liberi în Lumina neînfricării şi, din acest motiv, nu puteau fi găsiți de moarte.
Când devenim Războinici întru Lumină, admitem că datoria noastră este să folosim dragostea, pentru a învinge opusul ei - iar opusul nu este ura, ci frica. Frica înseamnă absența dragostei - în acelaşi fel în care întunericul înseamnă absența Luminii. Frica ne depărtează de Dumnezeu, de natură şi de propriile noastre sine interioare.
Provocarea noastră este să exorcizăm frica şi întunericul din noi, îmbrățişând dragostea şi Lumina ei.
A doua introspecție ne învață să folosim o sabie de Lumină şi să împrăştiem frica pentru totdeauna. îmi place să mă gândesc *cifrică* este un acronim pentru *dovezile false care par reale (*joc de cuvinte: acronimul pentru fear = False Evidence Appearing Real n. tr.*)*- adică, atunci când ne concentrăm pe lucrul de care ne temem, dăm putere dovezilor false şi le facem reale. Noi uităm că frica nu poate fi vindecată prin faptul că înțelegem că ne e frică - după cum foamea nu poate fi anulată, prin faptul că înțelegem de ce ne e foame. De aceea, cele mai multe terapii care se concentrează pe a ne ajuta să ne înțelegem originile fricii sunt atât de puțin eficiente, când e vorba să ne ajute să abandonăm pentru totdeauna frica şi să ne vindecăm.
Adeseori confundăm dragostea cu o senzație de căldură pe care o simțim în stomac, sau ca pe ceva pe care îl putem oferi sau retrage, precum o pisică ce vine şi pleacă după cum are chef. Nu e greu să ne extindem dragostea spre cei care sunt uşor de iubit, dar să iubeşti oameni şi situații care nu sunt pe placul tău, nu este aşa de uşor. Ne dăruim dragostea „necondiționat", dar când nu primim ceea ce credem că merităm, o retragem. Apoi ne reinvestim dragostea în altă persoană sau situație, care, credem noi, ne va oferi o recompensă mai bună, dar ni se pare dificil să o menținem când nu ne simțim apreciați sau acceptați. Dacă lucrurile nu ies aşa cum vrem noi, înlocuim mult prea repede sentimentele de iubire, cu ură şi resentimente. Entuziasmul nostru inițial cu privire la o nouă slujbă, de exemplu, s-ar putea să dispară şi să devină dezamăgire şi amărăciune. Când am fost părăsiți de un iubit, pasiunea intensă, exagerat de romantică se poate transforma într-o aversiune atât de mare, încât ne epuizează.

De la dragoste, la Lumină

Pentru un Protector al Pământului, dragostea nu este un sentiment sau ceva cu care poţi face un schimb de genul barter. Dragostea este esenţa a cine eşti tu şi radiază din tine ca o aură strălucitoare: devii dragoste, eşti neînfricat şi atingi Iluminarea.

Buddha ne-a arătat calea către Iluminare şi ne-a învăţat să ne urmăm Lumina, pentru a ne putea elibera de suferinţă. Când a fost botezat în râul Iordanului, Hristos era înconjurat de o strălucire orbitoare. Şi povestitorii din Anzi îşi amintesc de Inka Pachacuti, considerat a fi copilul soarelui, care strălucea în lumina zorilor. Aceşti profesori ne-au lăsat mesajul că putem face chiar lucruri mai mari decât ei (*Adevărat, adevărat zic vouă: cel ce crede in Mine va face şi el lucrările pe care le fac Eu şi mai mari decât acestea va face, pentru că Eu Mă duc la Tatăl.* Ioan XIV: 12 Noul Testament, n ed.) - şi noi putem accesa Lumina şi alunga întunericul din vieţile noastre. . Chiar dacă *Lumina iubirii versus întunericul fricii* ar putea suna doar ca o metaforă, sau ca ceva luat din poveşti, există, de fapt, o bază ştiinţifică pentru această idee universală. Oamenii de ştiinţă ştiu că fiecare lucru viu de pe Pământ este făcut din Lumină: plantele primesc lumină de la soare şi o transformă în viaţă, iar animalele mănâncă plantele verzi, care se hrănesc cu lumină. Lumina este cărămida fundamentală din care e făcută viaţa, iar noi suntem făcuţi din Lumina care este întreţesută în materia vie. Mai mult, biologii au descoperit că toate celulele vii emit fotoni de lumină, la viteza de o sută de vibraţii pe minut. Sursa acestei emisii de fotoni este ADN-ul.

Exact aşa cum Lumina iubirii este reală, tot aşa este şi întunericul fricii - care este stocat în fiecare celulă din corpurile noastre, poate chiar umbrind Lumina ADN-ului. Dovezile false pe care le percepem ca reale sunt suficient de puternice pentru a întuneca fiecare gând al nostru şi pentru a ne afecta fiecare interacţiune. Ele se hrănesc din ele însele şi pot să sfideze raţiunea, deoarece ne îngrijorăm la nesfârşit, în legătură cu ce nenorociri ne aşteaptă.

Frica creează o realitate întunecată. După cum am învăţat mai înainte, fiecare profeţie se împlineşte de la sine - orice ne sperie cel mai tare, ne va aştepta la colţ. E absolut normal să fim prudenţi, dar groaza ne împiedică să evoluăm şi ne face să repetăm lecţiile prin suferinţă şi traumă, în loc să experimentăm propria noastră strălucire.

Frica neagă şi distorsionează natura noastră de Lumină. Neîn-fricarea, care este practica esenţială a Războinicului întru Lumină, ne permite să avem experienţa Luminii şi a Iluminării noastre.

Blocaţi în reacţia la frică

Sperietura, sau o tresărire, fac parte dintr-un sistem care ne permite să reacţionăm instinctiv la pericol. Sperietura este diferită de frică şi chiar serveşte scopului de a ne asigura supravieţuirea şi scăpăm de ea, odată ce pericolul a trecut. Instinctele noastre sunt concepute astfel încât, într-o stare de stres extrem, apare răspunsul luptă-sau-fugi: glandele noastre pompează adrenalină în fluxul sanguin, făcând ca nivelul zahărului din sânge să crească, astfel încât să avem energia necesară ca să fugim de pericol.

îmi amintesc de momentul când am văzut o antilopă într-o rezervaţie din Africa, care era vânată de o leoaică. în încercarea ei de a fugi, s-a apropiat de un iaz, a ezitat o clipă şi apoi s-a aruncat în apa mică. M-am întors ca să văd un crocodil sărind din apă ca o torpilă, cât p'aci să o prindă. Odată ajunsă în siguranţă, de partea cealaltă, ea şi-a scuturat corpul câteva momente şi apoi a reînceput să pască, liniştită. După un eveniment stresant, animalele îşi reajustează, în mod natural, sistemul nervos, la starea normală de calm-dar-în-alertă; din nefericire, noi, oamenii, ne pierdem des capacitatea de a ne reveni din sperietură.

Reflexul Moro, care se întâlneşte la copiii nou-născuţi, arată cum funcţionează această capacitate naturală de a ne reveni din starea de sperietură. Acest reflex se observă cel mai bine când bebeluşul stă cu faţa în sus, pe o pernă, iar capul îi este ridicat cu blândeţe. Dacă îi daţi brusc drumul la cap şi îl lăsaţi să cadă pe spate, înainte ca să-1 susţineţi din nou, copilul îşi va arunca braţele lateral cu palmele în sus. Când se termină reflexul, copilul îşi va aduce braţele înapoi spre corp, după care se va relaxa şi va tremura puţin. Din nefericire, la oameni, reflexul Moro se diminuează după primele luni de viaţă.

Sperietura este instinctivă, în vreme ce frica este un răspuns învăţat. învăţăm că „bărbaţii sunt periculoşi", sau că „relaţiile nu sunt sigure". Sentimentele noastre declanşează instinctul luptă-sau-fugi -dar, în acelaşi timp, încercăm să-1 inhibăm pentru că tânjim după o relaţie plină de intimitate. E ca şi cum am apăsa până la podea acceleraţia, în vreme ce apăsam şi frâna.
Problema este că trăim într-o stare constantă de luptă-sau-fugi. Dacă suntem blocaţi într-un ambuteiaj, ne simţim frustraţi că nu pu tem nici să ne mişcăm, nici să ne vărsăm agresivitatea pe idiotul din faţa noastră. Venim acasă, după o zi lungă la serviciu... şi ne răţoim la partener sau la copii, din cauza a ceea ce s-a întâmplat la birou. Suntem continuu în cod roşu, plini de adrenalină, din cauza stresului permanent. Nu mai avem capacitatea de a ne elibera de el - aşa cum fac antilopa sau nou-născutul. Ca rezultat, cortizolul este eliberat în fluxul sanguin şi face ravagii asupra organelor şi celulelor noastre.
Nu există nimic mai periculos pentru organele noastre, decât nivelurile ridicate de cortizol - o substanţă care este toxică pentru creier. Pe lângă faptul că distruge neuroni, acest hormon steroid susţine căile neuronale care „re-derulează casetele" cu înregistrarea evenimentelor trecute, care ne-au cauzat suferinţă. Odată ce antilopa a scăpat de pericol şi s-a eliberat de sperietură, ea se reîncepe să pască liniştită. în schimb *noi,* odată ce am scăpat de pericol, continuăm să reluăm evenimentele în minte, gândindu-ne la cum ar fi putut să se desfăşoare diferit, dacă am fi fost mai puternici, mai duri sau mai agresivi, sau dacă am fi rămas tari pe poziţie. Asta se întâmplă deoarece creierul uman nu e capabil să diferenţieze între un agent stresant real (cum ar fi când ţi se adresează un cuvânt jicnitor) şi unul pe care ţi-1 aduci aminte (ca atunci când re-derulezi caseta ultimei agresiuni verbale). Creierul răspunde atât agenţilor stresanţi reali, cât şi celor imaginari, declanşând reacţia luptă-sau-fugi.
îmi amintesc când căutam pentru prima dată o viziune, fiind singur în junglă. Am stat treaz toată noaptea, convins că fiecare sunet pe care îl auzeam, fiecare trosnitură de creangă era o dovadă că un jaguar mă urmărea. Acuma, ştiam în mintea mea că jaguarii din pădurea tropicală sunt absolut tăcuţi şi că nu aş fi auzit unul, chiar dacă ar fi fost exact lângă mine. Dar frica a pus stăpânire pe mine şi nu am reuşit să mă bucur de frumuseţea acelei nopţi, singur sub stele, lângă Mama Râului Zeu. Eram prea tânăr atunci, ca să recunosc că toată frica mea era doar o dovadă falsă, pe care am confundat-o cu realitatea.
Chiar şi atunci când faci tot ce poţi ca să-ţi controlezi stresul, tinzi să intri mult prea des, în starea aceea de luptă-sau-fugi. Gândi-ţi-vă cum vă bate inima şi cât de superficială vă devine respiraţia, când vă căutaţi portmoneul sau cheile pe care credeţi că le-aţi pierdut. Sau
gândiţi-vă cât de îngrijoraţi deveniţi, atunci când urmăriţi un reportaj despre faptul că o fabrică nucleară din apropiere poate fi o ţintă uşoară pentru un atac terorist, sau despre posibilitatea apariţiei un nou virus, teribil de periculos. Cu toţii suntem atât de obişnuiţi să absor-bim acest tip de informaţie care ne induce frică, în timp ce ne sortăm corespondenţa sau luăm cina, încât nu ne dăm seama că avem o reacţie chimică şi psihologică.
Din punct de vedere medical, acest lucru este cunoscut ca *reacţie exagerată la sperietură:* sistemul nostru simpatic intervine, declanşând secretarea de adrenalină, cortizol şi zahăr în fluxul sanguin, dar reacţia de relaxare nu urmează. Nu ne putem elibera de pericolul perceput şi, chiar şi după ce stresul iniţial s-a micşorat într-o oarecare măsură, rămânem într-o stare de alertă. De fapt, acesta este unul dintre simptomele bolii stresului post-traumatic (BSPT). De obi-cei, BSPT_durează mult timp; de fapt, mulţii dintre veteranii octogenari ai celui de-al doilea război mondial încă îl mai au. în Şcoala noastră de vindecare a Corpului de Lumină, îi învăţ pe studenţi cum să dezactiveze sistemul luptă-sau-fugi, care e posibil să se fi instalat înainte cu patruzeci de ani, când aproape că au fost loviţi de o maşină, pe când mergeau pe bicicletă.
Vedeţi voi, când sistemul nostru de avertizare este blocat pe poziţia „pornit", asta creează o bandă energetică peste cea de-a doua chakră, accelerând-o şi suprasolicitând glandele suprarenale (a doua chakră este asociată cu suprarenalele şi producţia de adrenalină). Când eliberăm banda asta de energie, putem reseta a doua chakră, astfel încât, în loc să se învârtă cu o mie cinci sute de kilometri pe oră, să pulseze în ritmul blând al inimii.
îmi amintesc că l-am ajutat pe unul dintre elevii noştri - un doctor care lucra într-o secţie de urgenţă - să decupleze această bandă de energie. După aceea, mi-a spus că, pentru prima dată în ani de zile, a reuşit să se relaxeze profund, dar era îngrijorat dacă va fi în stare să lucreze în tensiunea Secţiei de urgenţă. Devenise atât de obişnuit să aibă tot timpul reacţia luptă-sau-fugi,

încât nu se putea imagina funcționând într-o stare relaxată - totuşi, când s-a întors la spital, a descoperit că era mai concentrat şi mai productiv decât când era alimentat de stres.

Frica numărul unu

în ciuda tuturor celorlalte griji pe care le avem - de la a ne pierde banii sau slujba, la a fi respinşi de oamenii la care ținem - cea mai puternică frică a noastră este cea de anihilare a ego-ului, care e chiar mai mare decât cea de moarte. De fapt, este atât de puternică, încât o menținem în Câmpul nostru de Energie Luminoasă, pe parcursul a multe încarnări.

Deşi am experimentat de multe ori naşterea şi moartea, sfârşitul vieții ne sperie, pentru că îl considerăm o experiență terminală. Da, suntem îngrijorați că, probabil, el va implica durere fizică şi pierdere emoțională, întrucât îi părăsim pe cei dragi nouă - dar ceea ce ne îngrozeşte cel mai mult este anihilarea ego-ului nostru. Ego-ul se va lupta întotdeauna cu disperare pentru propria-i existență, pentru că este îngrozit că va fi absorbit de ceva mai extins decât el însuşi.

Când ne identificăm cu ego-ul nostru, suntem îngrijorați de dispariția lui, care va avea loc când vom muri. Dar când ne identificăm cu sufletul nostru - care nu este constrâns de legile timpului sau supus lor şi, prin urmare, este etern - frica noastră dispare. Recunoaştem că adevărata moarte este ceea ce ni se întâmplă când începem să mergem ca somnambulii prin viață, pierzând scopul destinului nostru -existând, pur şi simplu, dar fără să trăim cu adevărat.

Moartea fizică este inevitabilă, deşi Laika cred că putem să îi influențăm circumstanțele şi chiar să hotărâm când şi unde vom muri. Cu toate acestea, moartea spirituală - sau a deveni morți ambulanți -este un lucru pe care putem şi trebuie să evităm. Cred că acest tip de „moarte ambulantă" ne slăbeşte Lumina şi inhibă capacitatea ADN-ului de a ne repara corpul, ducând la capitularea în fața bolilor emoționale şi fizice. Deci, cu toate că există multe cauze care duc la moarte, Laika consideră că există o singură cauză a decesului nostru - întunericul fricii, care se instalează în celulele şi țesuturile noastre.

în fiecare an îmi iau câțiva studenți, într-o expediție pe un munte din Anzi, unde Laika se adună, prin tradiție, pentru ritualurile lor de inițiere. Când ajungem la baza muntelui, fiecare trebuie să aleagă o piatră, pe care să o pună în buzunar şi cu care să mediteze pe durata călătoriei. Le cer studenților să se oprească de-a lungul drumu-
lui, pentru a „sufla" în piatră amintirile despre cum au murit părinții sau bunicii lor şi le cer să-şi amintească momentele când au simțit că nu mai aveau viață în ei. Când ajungem la un lac limpede şi frumos -cunoscut şamanilor sub numele de Laguna Jaguarului - efectuăm o ceremonie, în care luăm pietrele şi le aruncăm în apă. Facem asta de la nivelul păsării colibri, pentru a ne lepăda de moartea care a fost selectată pentru noi, de genele noastre, de părinți sau de stilul de viață. Tăiem cordoanele energetice care ne leagă de retrăirea modului în care au trăit sau au murit strămoşii noştri.

Mai târziu, le explic membrilor expediției că, dacă am fi într-o cameră cu o sută de oameni, statisticile arată că treizeci şi unu dintre noi vor muri de boli coronariene, douăzeci şi patru de cancer şi numai unul dintre noi va muri în modul preferat - poate în brațele iubitei, la vârsta de o sută zece ani, după o partidă minunată de sex! Desigur, cu toții ne dorim o asemenea moarte, dar statisticile şi probabilitatea ne spun să nu ne facem speranțe.

Credința noastră este că trăim într-un univers ostil, care ne atacă mereu, şi că moartea ne urmăreşte la fiecare colț - de la microbi invizibili, la cancer, mâncare şi ape otrăvite. Da, vom trece cu toții prin moartea fizică şi ne întrebăm cum şi când se va întâmpla. Deşi s-ar putea să nu fim conştienți de asta, fiecare dintre noi s-a oferit voluntar să moară într-un anume fel, alegând să se nască în anumite familii, alegând genele pe care le-a moştenit când a ales acea familie şi modurile de viață pe care le-a creat. în vreme ce statisticienilor le place să scoată în evidență cum va muri fiecare persoană din jurul nostru, vestea bună este că noi ne putem elibera de statistici şi de moartea preselectată pentru noi, de către genele şi karma noastră.

Când simțim că suntem urmăriți de moarte, trăim în lipsă, în loc de abundență - iar paharul nostru este veşnic pe jumătate gol. Acționând din frică, aderăm la ideea că: „Trebuie să am grijă de mine şi de ai mei, pentru că nimeni altcineva n-o va face". Ne pierdem credința şi încetăm să mai avem încredere că Dumnezeu va avea grijă de noi. Ne tăiem legăturile cu ceilalți oameni, cu noi înşine şi cu Sacrul şi considerăm că suntem de unii singuri. Uităm măreţele resurse care ne

sunt disponibile, atunci când suntem în legătură cu Divinul. Perce pând totul de la nivelul şarpelui sau al jaguarului - şi niciodată de la cel al păsării colibri sau al vulturului - ajungem prizonierii poveştilor noastre; fie trăim în trecut şi dorim ca lucrurile să fi stat altfel, fie ne ' concentrăm pe viitor şi ne dorim să-1 putem controla. Nu suntem niciodată complet prezenți în *acum.* Când trăim în acest mod, devenim morți ambulanți.

Lepădarea de moartea care vă urmăreşte

Odată ce v-ați eliberat de moartea care a fost selectată pentru voi, puteți să vă desprindeți de toate poveştile care v-au fost atribuite de către cultură, rasă, sex şi educație. Pentru că schimbați punctul final, toți paşii intermediari dispar. De exemplu, când vă eliberați de moartea care îl aşteaptă pe un om de afaceri prosper, care fumează, bea şi nu face niciodată mişcare, a face ce trebuie ca să fiți sănătoşi va veni în mod natural, pentru că nu vă mai îndreptați spre inevitabilul atac de cord. Vă veți schimba efectiv sfârşitul vieții (după cum o să învățați să faceți, folosind exercițiile de la sfârşitul acestui capitol) şi asta va schimba calea pe care sunteți. Viitorul vostru se va extinde spre înapoi şi, ca o mână uriaşă, vă va trage într-o direcție diferită, mai sănătoasă.
Nu va mai trebui să vă luptați, fără succes, cu regimuri sau controlul stresului (deşi va mai trebui să vă confruntați cu aceste chestiuni), căci întreaga linie a vieții voastre va fi redirecționată. Dacă învățați să trăiți ca un Războinic întru Lumină, o să ştiți că, după moarte, nu există decât viață. Veți putea să vă eliberați de frica morții şi să alungați „moartea" care s-a instalat în articulațiile, țesuturile şi muşchii voştri. Corpul va fi mai suplu şi vitalitatea se va întoarce.
Cu toții cunoaştem o persoană mai în vârstă, îndrăgostită de viață, care pare mult mai tânără decât unii dintre tinerii sătui de lume şi cinici, pe care i-am întâlnit. Şi cu toții cunoaştem oameni care au fost revendicați de către moarte, puțin câte puțin, încât par mai mult morți decât vii - ei trăiesc într-un univers ostil, care îi atacă, de care trebuie să se păzească şi pe care trebuie să-1 țină tot timpul la distanță. Când recunoaştem că trăim în Paradis şi ne străduim să fim în *ayni,* descoperim că universul nu numai că este blând, ci şi că va face tot ce poate
ca să conspire înspre binele nostru. Ne simțim pe deplin vii şi suntem uimiți de modul în care universul ne asigură cele necesare.
Atunci, provocarea este aceea de a ne lepăda de frică şi de a îmbrățişa dragostea. Modul de a o face este de a vă confrunta cu moartea pe care ați ales-o anterior - la nivelul energetic, în loc de cel concret -cu alte cuvinte, la nivelul vulturului, şi nu la cel al şarpelui. Puteți să vedeți moartea ca şi când ar fi o trecere sacră, nu ca un eveniment cumplit, ce are loc în secția de urgență a spitalului. Puteți s-o experimentați şi să o lăsați să plece, astfel încât să nu vă mai urmărească; iar mai târziu, în acest capitol, veți învăța despre lipsa de frică, despre nonacțiune, siguranță şi nonangajament, care vă vor permite să fiți pe deplin vii, astfel încât să nu mai fiți niciodată urmăriți de moarte.

A sta față în față cu infinitul, de la nivelul vulturului

Moartea la nivelul fizic (al şarpelui) înseamnă că inima voastră se opreşte şi că undele cerebrale dispar. La nivelul minții (jaguarul), rezultatul este că îți pierzi simțul de sine şi îți dai seama că acum e singura dată când eşti „tu". La nivelul sufletului (pasărea colibri), moartea corpului înseamnă începutul unei călătorii spre o altă familie, alt corp şi o altă viață.
Când apare moartea fizică, nu mai e nicio întrerupere: la nivelul Spiritului, continui să te simți pe tine însuți ca fiind o ființă de energie conştientă, care este situată în afara timpului. Recunoşti că eşti infinit şi că moartea nu e decât o schimbare - o tranziție de la o formă la alta, o nouă aventură. Ca rezultat, moartea încetează să mai fie o experiență terminală şi nu mai reprezintă o amenințare.
După decesul fizic, părăsim lumea vizibilă şi intrăm în cea invizibilă. Sufletul nostru se întoarce la râul conştiinței mai extinse - cea a lui Dumnezeu. Ne păstrăm amintirile, dar ele sunt în subconştientul nostru, astfel încât nu suntem conştienți de ele. Aceste amintiri sunt codate în a opta chakră şi încep să existe în CEL-ul nostru şi în celulele şi țesuturile corpului, atunci când ne reîncarnăm.

Putem reactiva aceste amintiri, atunci când facem o regresie în vieţi anterioare, aşa cum se va explica în exerciţiul următor. Dar nu ar trebui să ne lăsăm prinşi de poveştile vieţilor noastre trecute, deoarece nu sunt decât nişte poveşti oarecare - şi nici măcar unele interesante. în schimb, scopul nostru e săi ajutăm pe oamenii care am fost noi cândva, să moară conştient, ca să eliberăm frica şi să închidem karma acelor vieţi anterioare. Apoi, ne vom elibera de modul în care moartea a continuat să ne macine şi să dăinuie în noi, de-a lungul a multe încarnări. Următorul exerciţiu vă va permite să vindecaţi urmele pe care morţile anterioare le-au lăsat în matricea voastră de Lumină, eliberân-du-vă astfel de greşelile pe care le-aţi făcut atunci şi de modul în care moartea a pus stăpânire pe voi. Veţi realiză acest lucru, călătorind în trei vieţi anume, pentru a ajuta Şinele care aţi fost odată să experimenteze, în linişte, aceste morţi. Vă veţi ierta pe voi şi pe cei din jurul vostru; vă veţi supraveghea singuri să faceţi o respiraţie finală, profundă, de curăţare şi să vă urmăriţi sufletul când se întoarce acasă, în lumea Spiritului, intact. Veţi regla conturile cu acea viaţă, prin faptul că veţi vindeca ultimele cinci minute ale acelei existenţe.

Când treceţi, în mod conştient şi fără frică, prin pragul morţii şi vă daţi seama că de partea cealaltă nu există decât viaţă, dragoste şi iertare... atunci nu mai aduceţi cu voi nicio karmă sau treburi neterminate. Vă rog să ţineţi minte că, deşi aţi trăit multe vieţi înainte de asta, nu e nevoie să vă întoarceţi la fiecare, pentru a şterge amintirile lor -nu trebuie să lucraţi decât cu cele trei vieţi care conţin cele mai puternice amintiri. Restul experienţelor din vieţile trecute se vor curăţa singure, căci nu vor mai exista locaşurile fricii care să le lege de voi. Vieţile cu care veţi lucra sunt: cea în care aţi suferit cel mai mult, cea în care aţi avut cea mai mare putere şi cunoaştere, dar aţi abuzat de ea, şi cea în care aţi avut cea mai mare putere şi cunoaştere şi v-aţi folosit de ea, ca să-i serviţi pe ceilalţi.

Pentru Laika, acesta nu este numai un exerciţiu de imaginaţie activă, căci ei înţeleg că toţi putem să călătorim înapoi de-a lungul liniilor noastre temporale, pentru a vindeca evenimente care au apărut în trecut. Şinele voastre anterioare vor auzi o voce angelică, ce le va spune că totul este iertat şi le va permite să se întoarcă acasă, în pace. îngerul sunteţi voi, care vă întoarceţi în trecut şi vă vindecaţi pe voi înşivă.

EXERCIŢIU: Arderea karmei din trei vieţi anterioare

(Notă: Vă rog să citiţi acest exerciţiu de câteva ori, înainte de a-1 pune în aplicare, sau înregistraţii pe un casetofon, astfel încât să-1 puteţi folosi oricând doriţi.)

Aşezaţi-vă comod, închideţi ochii şi aduceţi-vă mâinile în poziţia de rugăciune, în dreptul inimii. Foarte încet, ridicaţi mâinile pe linia centrului, pe lângă frunte, cu palmele lipite strâns, până deasupra capului. Ridicaţi-le până la a opta chakră şi extindeţi acest „soare" radiant, pentru a vă învălui întregul corp, aducând mâinile pe lateral, ca un păun care îşi răsfiră penele. Aţi deschis acum un spaţiu sacru.

Coborâţi mâinile şi lăsaţi-le să se odihnească în poală. Faceţi exerciţiul „micii morţi", care se realizează astfel: inspiraţi, în timp ce număraţi până la şapte, ţineţi-vă respiraţia, numărând până la şapte, expiraţi până la şapte şi ţineţi-vă iar respiraţia, până număraţi la şapte. Efectuaţi această respiraţie de zece ori.

Simţindu-vă complet relaxaţi şi, continuând să respiraţi adânc şi lent, imaginaţi-vă că sunteţi într-un mic canion înalt în deşert, înconjurat de pereţi de rocă roşie. Staţi pe un bolovan lângă un iaz puţin adânc, cu apă atât de cristalină, încât puteţi să vedeţi fundul nisipos. Lângă voi sunt trei pietricele colorate: o piatră neagră, care va aduce cu sine viaţa în care aţi suferit cel mai mult, o piatră roşie, care vă va permite să fiţi martorii vieţii în care aţi avut cea mai mare cunoaştere şi putere, dar le-aţi folosit greşit şi o piatră galbenă, care va dezvălui viaţa în care aţi avut cea mai mare putere şi înţelepciune şi le-aţi utilizat pentru a vă pune în serviciul celorlalţi.

Luaţi piatra neagră în mână. Strângeţi-o uşor şi apoi lăsaţi-o să cadă în iaz. Observaţi-o când loveşte apa şi creează vălurele pe suprafaţa ei. Uitaţi-vă la ele şi invitaţi imaginile din acea viaţă să apară. Sunteţi bărbat sau femeie? Ce culoare de piele aveţi? Ce an este? Purtaţi pantofi, sandale, sau umblaţi în picioarele goale? Păşiţi pe iarbă, sau pe pietre? Unde locuiţi? Cine e familia voastră? *Unde* e familia voastră?

Permiteţi-i acestei vieţi să se desfăşoare înaintea voastră, observând-o, dar neamestecându-vă în niciuna dintre dramele ei. Petre-ceţi câteva momente, vizitând acest Sine de demult.
Respiraţi adânc şi permiteţi-vă să retrăiţi ultimele cinci minute din acea viaţă care a fost a voastră - dar acum nu mai este. Vorbiţi-i Sinelui vostru anterior şi ajutaţii să moară în pace. Spuneţi-i: „E în regulă, dragostea mea. Totul este iertat. E timpul să vii acasă. Respiră adânc pentru ultima dată şi eliberează-ţi spiritul".
Observaţi cum o expresie de pace şi seninătate ajunge pe faţa acelui Sine care atunci eraţi voi, pe măsură ce îşi dă ultima suflare şi îşi eliberează sufletul. Urmăriţi sfera luminoasă a sufletului vostru, în timp ce părăseşte corpul acela, se ridică deasupra locului unde se află şi trece printr-un tunel întunecat, înapoi, spre Lumina lumii Spiritului, a lui Dumnezeu. Pe măsură ce intraţi în Lumină, simţiţi cum sunteţi întâmpinaţi acasă, de părinţii voştri din Lumină.
Acum, observaţi cum aceste imagini se fragmentează şi se dizolvă din nou în nisipurile timpului de la fundul apei, până când suprafaţa este iar liniştită şi cristalină. Respiraţi adânc şi întindeţi-vă după piatra roşie, care va invoca viaţa în care aţi avut cea mai mare cunoaştere şi putere, dar le-aţi folosit greşit. Strângeţi-o în mână, lăsaţi-o să cadă înapoi şi observaţi-o, pe măsură ce loveşte apa. Uitaţi-vă în vălu-relele pe care le face, în timp ce încep să se formeze imaginile din viaţa voastră precedentă. Sunteţi bărbat sau femeie? Ce culoare are pielea voastră? Păşiţi pe iarbă, pe nisip, sau pe pietre de pavaj? Trăiţi într-un sat, sau într-un oraş? Unde vă este familia? Ce an este?
Continuaţi-vă observaţia: Cum aţi crescut? Care vă erau calităţile şi talentele? Cine v-a pregătit? Cum v-aţi folosit cunoaşterea? Cum aţi abuzat de puterea voastră? Ce sa întâmplat cu cei pe care îi iubeaţi? Cum aţi îmbătrânit? Cu cine v-aţi căsătorit? Cine au fost copiii voştri? Cum aţi murit? Cine a fost alături de voi şi v-a ţinut mâna, pe patul de moarte? Pe cine nu aţi iertat? Cine nu v-a iertat pe voi?
Acum încercaţi să retrăiţi ultimele cinci minute ale acelei vieţi care a fost a voastră, dar nu mai este, vorbiţi cu Şinele vostru anterior şi ajutaţii să moară în pace. Din nou, spuneţi: „E în regulă, dragostea mea, e bine. Totul este iertat, e timpul să vii acasă. Respiră pentru ultima dată şi eliberează-ţi spiritul".
Observaţi cum o expresie de pace şi seninătate se întipăreşte pe faţa acelui Sine care a fost cândva voi, în vreme ce îşi dă ultima suflare
şi îşi eliberează sufletul. Urmaţi sfera luminoasă a sufletului vostru, în timp ce părăseşte corpul şi se ridică deasupra locului în care sunteţi şi trece printr-un tunel întunecat, înapoi înspre Lumina lumii Spiritului, pentru a fi întâmpinat acasă, de părinţii voştri din Lumină.
Apoi observaţi cum aceste imagini se frâng şi se dizolvă înapoi în nisipurile timpului, la fundul apei, până când suprafaţa este din nou cristalină. Inspiraţi adânc, apoi întindeţi-vă după piatra galbenă, cea care va aduce cu ea viaţa în care aţi avut cea mai mare înţelepciune şi putere, şi le-aţi folosit corect. Observaţi cum piatra loveşte apa, creând vălurele pe suprafaţa ei şi priviţi la imaginile care încep să se formeze. Sunteţi bărbat sau femeie? Ce culoare are pielea voastră? Purtaţi pantofi, sandale, sau umblaţi desculţi? Unde trăiţi? Ce an este? Cum aţi crescut? Care vă erau calităţile? Cine v-a învăţat şi pregătit? Pe cine aţi servit? In *ce mod* v-aţi pus în slujba altora? Pe cine aţi iubit? Care erau talentele voastre? Cum aţi îmbătrânit? Cum aţi fost onoraţi? Cum aţi murit? Cine a fost la căpătâiul vostru, când aţi murit?
Acum încercaţi să retrăiţi ultimele cinci minute ale acelei vieţi care a fost a voastră - dar nu mai este - vorbiţi cu Şinele vostru anterior şi ajutaţi-1 să moară în pace. Spuneţi-i: „E în regulă, dragostea mea. E bine. Totul este iertat. E timpul să mergi acasă. Respiră pentru ultima dată şi eliberează-ţi spiritul". Observaţi cum o expresie de pace şi seninătate se aşterne pe faţa acelui Sine care a fost cândva voi, pe măsură ce îşi eliberează sufletul. Urmăriţi sfera luminoasă a sufletului vostru, în timp ce părăseşte corpul, se ridică în ceruri şi trece printr-un tunel întunecat, înapoi, în Lumina lumii Spiritului, a lui Dumnezeu, pentru a fi întâmpinat acasă, de părinţii voştri din Lumină.
Acum observaţi cum aceste imagini se fragmentează şi se dizolvă înapoi în nisipurile timpului, pe fundul iazului, până când suprafaţa este din nou cristalină. La final, încrucişaţi-vă mâinile pe piept şi respiraţi adânc de trei ori. Reveniţi în cameră şi reinstalaţi-vă pe deplin în corpul vostru. Scuturaţi-vă cu putere mâinile şi frecţionaţi-le. Acum treceţi palmele peste faţă şi deschideţi ochii. Ridicaţi din nou braţele depărtate deasupra capului, apoi apropiaţi-le ca să închideţi

spațiul sacru şi să aduceți a opta chakrâ la poziția ei normală. Aduceți mâinile înapoi, în postura de rugăciune.

Exercițiu de jurnalism

Cum doriți să fiți păstrați în amintire

Acum că ați curățat morțile din aceste vieți anterioare, puteți începe să construiți un curs vindecat şi plin de putere, al următoarei etape a călătoriei voastre, aici, pe Pământ.
Imaginați-vă că ați trăit o viață lungă şi bogată, iar acum sunteți pe patul de moarte. Scrieți-vă propriul necrolog, care să conțină detalii bogate despre cum ați trăit, cum ați iubit, prin ce aventuri ați trecut, cum v-ați pus în serviciul altora şi cum doriți să-şi amintească ceilalți de voi. Cum ați atins viața altor oameni? Ce ați învățat? Ce greutăți ați învins? Ce a avut cea mai mare însemnătate pentru voi?
Când l-ați terminat de scris, veți vrea să-1 împărtăşiți celor pe care îi iubiți, căci e ca o hartă rutieră pentru viața pe care sunteți chemați s-o trăiți - dar pe care poate că nu o trăiți încă. Gândiți-vă dacă sunteți, cu adevărat, pe calea de a trăi această viață pe care ați descris-o; dacă nu, întrebați-vă ce trebuie schimbat astăzi.

Voia Divină

După ce am eliminat morțile care trăiau în noi, înțelegem că suntem capabili să schimbăm orice în viața noastră. Niciun risc nu e prea mare şi nicio strădiuință prea dificilă. Când nu mai suntem motivați de frică, înțelegem şi că fiecare moment este perfect, în felul lui. Nu ne mai temem de ceea ce nu putem controla şi învățăm să respectăm înțelepciunea lui Dumnezeu, mai degrabă decât să ne impunem propria voință într-o situație sau alta. Aceasta este calea adevăratei puteri.
Când relația noastră cu Dumnezeu nu mai este controlată de frică, nu avem nevoie de intermediari, pentru a ne ajuta să contactăm Divinul. Putem efectiv să stăm la masă cu Dumnezeu, la ora cinei şi, cu îndrăzneală, dar şi cu respect, să cerem ceea ce ne-ar trebui, adău-gând: „Şi facă-se voia Ta".
Dacă această întâlnire directă cu sacrul sună prea îndrăzneț, este pentru că suntem încă prinşi în triunghiul victimei, percepându-L pe Dumnezeu ca fiind salvatorul nostru suprem. Mulți dintre noi au uitat că mitologia noastră ne oferă exemple ale celor care L-au iubit pe
Dumnezeu suficient, pentru a-I spune, cinstit şi direct, ceea ce doreau. De exemplu, în Biblie, Dumnezeu i-a atras atenția lui Avraam că poporul Lui rătăcise Drumul. I-a spus lui Avraam să se uite la Sodoma şi Go-mora, oraşele păcatului, pe care El avea de gând să le distrugă.
Avraam L-a întrebat pe Dumnezeu dacă El ar cruța aceste oraşe, în cazul în care ar găsi cincizeci de oameni drepți. Dumnezeu a fost de acord să nu le distrugă, dacă Avraam găsea asemenea oameni. Dar Avraam nu i-a putut găsi, aşa că s-a dus iar la Dumnezeu şi a negociat, întrebând dacă El ar fi dispus să accepte treizeci de oameni drepți. Dumnezeu a acceptat, dar, din nou, Avraam nu a putut găsi oamenii pe care îi căuta. Renegocierea a continuat, Dumnezeu fiind de acord să cruțe oraşele, atât timp cât Avraam îi va aduce doar zece oameni drepți, într-un sfârşit, Dumnezeu i-a cruțat pe singurii oameni corecți: pe Lot, pe soția şi pe fiicele lui. Avraam l-ar fi putut spune lui Dumnezeu: „Eu sunt un om drept - oare e suficient pentru ca Tu să cruți aceste oraşe şi pe locuitorii lor? Pentru că Dumnezeu este iertător la nesfârşit, putem negocia cu El, iar şi iar, dar trebuie şi să respectăm Voia Divină, fiindcă există un plan sacru, despre care noi nu ştim întotdeauna.
Nu putem vedea întreaga imagine, aşa cum o face Dumnezeu. E posibil să nu ne dăm seama că ne aşteaptă o extraordinară evoluție şi învățare, dacă pornim pe un alt curs decât cel confortabil, pe care l-am alege de la nivelul şarpelui sau al jaguarului. Deşi e posibil să tânjim după bunăstare materială şi confort, sufletul nostru a fost atras într-o familie unde am dus lipsă de aceste lucruri. Şi, chiar dacă am avut părinți iubitori şi grijulii, am sfârşit prin a fi împreună cu cei care nu îşi oferă afecțiunea cu uşurință. Şi totuşi, percepția de la nivelul păsării colibri este că totul e perfect aşa cum e şi nimic nu trebuie schimbat.

De la nivelul vulturului, ştim că „Tatăl şi cu mine Una suntem". Nu mai există un „eu", nu mai există decât Spirit - şi nu mai există altă voie, decât cea a lui Dumnezeu. Nu mai există niciun alt Făcător în afară de El şi nu mai e necesar niciun efort pentru a realiza ceva. (Aceasta este practicarea nonfacerii, pe care o vom discuta mai târziu).

Pentru Războinicii întru Lumină, adevărata bătălie este de a transcende moştenirea noastră karmică. Doar atunci putem înceta să mai repetăm aceleaşi greşeli pe care le-am făcut în trecut şi să pornim pe un drum predeterminat în această viață. Cea mai mare provocare pe care o înfruntăm este în noi - şi ea este eroică. în cazul în care câştigăm bătălia, ne vom trezi din coşmarul istoriei noastre personale şi colective - şi doar *atunci* ne putem visa existența întru ființare.

La fel cum vindecarea rănilor din relațiile trecute nu ne aduce, automat, într-o relație bună, vindecarea moştenirii karmice ne pregăteşte doar pentru Cale - apoi trebuie să păşim pe ea. Modul de a o face este să punem în aplicare cele patru practici: neînfricarea, nonfacerea, certitudinea şi nonangajamentul.

Practicarea neînfricării

Să trăieşti fără frică înseamnă să practici activ pacea şi nonvio-lența, chiar şi când ți se pare că eşti amenințat. Aceasta nu înseamnă să nu ne protejăm pe noi şi pe cei dragi - înseamnă să nu răspundem dintr-o stare de mânie sau violență. înclinația spre soluții violente este înrădăcinată în creierele noastre, care sunt alcătuite într-un mod foarte ciudat. Zona unde sunt simțite senzațiile de plăcere este foarte aproape de centrul unde simțim violența, astfel încât, atunci când stimulăm una dintre aceste zone din creier, adeseori sfârşim prin a o stimula şi pe cealaltă.

Se pare că suntem singurul mamifer al cărui creier este alcătuit în acest mod. De aceea, noi (mai ales bărbații) asociem deseori violența cu plăcerea. Ne place un film de acțiune, mai ales fiorul pe care ni-l dă momentul în care tipul bun îl umple de gloanțe pe cel rău. Majoritatea jocurilor pe computer ale copiilor se referă la a spulbera creierii inamicului, iar aşa-numitele filme erotice constau din agresiuni comise împotriva femeilor, la fiecare cinci minute. Iar sado-masochis-mul, despre care citim că e atât de obişnuit în vremuri de război, se întâmplă când aceşti centri ai creierului sunt suprastimulați şi dezvoltă autostrăzi cu patru benzi între ei. Nu e de mirare că, atunci când ne confruntăm cu ceva care pare să fie o problemă, ne punem armura, scoatem cu entuziasm sabia din teacă şi declarăm război.

Cu toate acestea, adevărul este că avem şi alte alternative. Practicile din fiecare introspecție stimulează centri creierului asociați cu plăcerea şi beatitudinea, dezactivând astfel centri responsabili de agresiune. Când practicăm neînfricarea, putem trăi în pace şi practica nonviolența. Când întrupăm pacea, ceilalți din prezența noastră au şi ei un sentiment de pace şi seninătate. Chiar şi în vremuri de război, putem trăi într-o oază de seninătate. Motivul pentru care neînfricarea ne permite să trecem dincolo de violență, se găseşte în faptul că violența îşi are rădăcinile în frică - frica de a fi respinşi, de a se profita de noi, de a fi ridiculizați, răniți şi aşa mai departe. Practicarea neînfricării ne cere să abordăm oamenii şi situațiile cu dragoste, astfel încât şi ceilalți să renunțe la frică şi la tendința lor spre violență.

într-o lume plină de violuri, crime şi agresiuni, aceasta poate că pare un răspuns timid. Când mânuim o sabie, avem un sentiment de control şi putere. Ne delectăm cu el, ne bucurăm de rolul agresiv pe care ni l-am asumat ca să schimbăm lumea, dar ignorăm faptul că violența nu face altceva decât să dea naştere la altă violență. Ne gândim la război ca la o soluție, dar violența pe care o impunem altora, îi va face şi mai ostili. E adevărat că s-ar putea să-i supunem, dar dacă nu îi ajutăm să-şi elibereze mânia sau frica, n-am făcut altceva decât să plantăm semințele pentru următoarea altercație.

Vorbim despre război contra terorii, război contra drogurilor şi război contra bolii - poate ne e greu să ne imaginăm cum am putea rezolva problemele, fără să le declarăm război, dar trebuie să admitem că aceste cruciade nu fac altceva decât să creeze şi mai multă teroare, mai mult consum de droguri şi mai multe boli. în Statele Unite, cea mai bogată țară din lume, aproape douăzeci la sută dintre copiii sunt flămânzi în fiecare zi, în ciuda aşa-numitului război contra sărăciei.
Deci, cum abordăm aceste probleme foarte reale, fără să recurgem la o reacție beligerantă?

Neînfricare, nu război

Practicarea neînfricării înseamnă că mai întâi eliminăm sărăcia, terorismul şi războiul care bântuie în fiecare din noi. Ne eliminăm dependența de a avea dreptate şi ne punem la punct felul în care *percepem noi* fiecare problemă în interiorul nostru, înainte de a aborda problema în sine.
Acum mulți ani, în strădania lor de a depăşi lipsurile pe care le percepeau, Anglia şi Franța s-au atacat mereu una pe cealaltă. Au tăiat mulți copaci pentru a construi nave de război, ca să se lupte pentru putere şi bogății, iar, ca rezultat, şi-au distrus pădurile, sfârşind practic cu mai puține resurse pentru toată lumea. Dacă ar fi înțeles că ei singuri şi-au creat sentimentul de lipsuri, ar fi putut găsi un mod mai productiv de a se asigura că aveau ceea ce le trebuia cu adevărat.
Tindem să trecem cu vederea prețul de a purta o bătălie şi, în schimb, ne concentrăm pe cum putem să căpătăm o bucată mai mare din plăcintă. Nu ne place să ne gândim la noi înşine ca fiind lacomi -suntem doar prudenți, economisind pentru viitor, astfel încât să nu ne mai simțim nesiguri. Desigur că nu am ajuns niciodată la acest punct, deoarece căutarea siguranței în căsătorie, bursă, locul de muncă, proprietăți imobiliare sau orice altceva pe plan material, niciodată nu reuşeşte pe deplin să ne facă să ne simțim în siguranță.
Războinicii întru Lumină construiesc relații de colaborare cu ceilalți, în loc să încerce să-i cucerească; prin urmare, trebuie să ne apropiem mult mai mult de găsirea unui teren comun şi de soluții la problemele noastre reciproce. în loc să ne agățăm de credința că n-o să avem destul, sau că se va profita de noi, să ne extindem cu vitejie încrederea şi să găsim soluții în care ambele părți câştigă. Asta pare o idee naivă, bineînțeles, iar o parte din noi spune că viața reală nu funcționează în felul acesta. Dar ceea ce în natură are cel mai mare succes este rezultatul unei colaborări. Chiar şi corpul uman este produsul a câtorva zeci de organe şi a multor tipuri diferite de țesuturi, care funcționează împreună.
Nu mai trebuie să acceptăm falsele dovezi că avem duşmani, cu care trebuie să ne luptăm tot timpul şi să-i supunem. Mentalitatea asta ne împinge la discuții violente cu şoferul care ne ia locul „nostru" de parcare, sau la impresia că partenerul nostru, n-a umplut în mod intenționat maşina de spălat vase, ca să ne ducă la disperare. Dar nu trebuie să avem încredere totală în fiecare persoană pe care o întâlnim, sau să negăm pericolul de a lăsa infractorii să umble liberi prin lume - dar nici nu trebuie să străbatem viața cu sabia în mână, gata să înfruntăm pe oricine.
întrucât suntem Războinici întru Lumină, trebuie să deschidem ochii şi să vedem în ceilalți înclinația spre pace chiar şi atunci când ei nu o exprimă. Unii psihologi spun că ne proiectăm latura întunecată (umbrele noastre) asupra altora, creând adversari pentru ca să evităm să ne privim Şinele noastre rănite. Când îi învinovățim pe ceilalți, ne micşorăm puterea de a ne elimina propriul potențial agresiv şi nu ne mai putem accesa energia creatoare, vindecătoare, care ne e necesară pentru a visa o lume mai bună. Când practicăm neînfricarea, nu mai trebuie să ne creăm duşmani, sau să fim obsedați de „tipii răi", pentru a ne asigura că noi suntem întotdeauna victimele cumsecade. Poate părea ciudat, dar ne autoconvingem că e bine să considerăm că suntem slabi - dar, pe plan psihologic, asta funcționează foarte bine. Dacă ne vedem ca victime, avem o justificare ca să nu mai facem alte sacrificii.
Când percepem de la nivelul şarpelui sau al jaguarului, în loc de la cel al păsării colibri, ne concentrăm pe adversari şi pe toate infracțiunile lor împotriva noastră, uitând astfel să punem întrebarea: „Ce ocazie ni se oferă aici, pentru a crea abundență şi vindecare?" La nivelul păsării

colibri, încercăm să găsim moduri creative de a negocia cu oamenii cu care nu suntem de acord - şi nu ignorăm ceea ce avem în comun, numai pentru că suntem atât de siguri că noi suntem „cei buni".
Când trecem dincolo de frică, violenţă şi moarte, putem adera la calea Războinicului întru Lumină: putem face pace şi nu război.
Mahatma Gandhi este, probabil, cel mai bun exemplu de om care a acţionat în spiritul păcii, chiar şi în faţa violenţei, şi a schimbat cursul istoriei pentru un miliard de oameni. Nu poate fi chiar atât de greu să facem şi noi la fel, pentru noi înşine.

Practicarea nonfacerii

Practicăm nonfacerea, cufundându-ne în fluxul universului, primind şi lucrând cu oportunităţile pe care acesta ni le prezintă şi nu lup-tându-ne să facem ca toţi şi toate să fie de acord cu planurile noastre.
Lumea Războinicului întru Lumină nu este alimentată de agresiune - însăşi strălucirea ei poate învinge întunericul. Nonfacerea înseamnă că, în loc să ne zbatem şi ne luptăm, să trăim în lumina dragostei, creativităţii şi posibilităţii; că le permitem lucrurilor să se desfă soare, lăsându-ne în voia inteligenţei universului, având încredere în bunăvoinţa şi abundenţa acestuia. Când practicăm nonfacerea, nu consumăm energie pentru a face, astăzi, lucruri care mâine vor avea grijă de ele însele. Nu ne administrăm vieţile la nivel micro, căci, în străfundul sufletului nostru, ştim că suntem în mâinile lui Dumnezeu.
Noi, cei din Vest, credem greşit că unicul mod de a rezolva probleme şi de a face ca lucrurile să funcţioneze este să muncim din greu. Când vedem pe cineva care nu e productiv, îl numim leneş. Etica noastră ne spune să ne străduim, fiindcă am fost alungaţi din Grădina Edenului şi suntem destinaţi să trudim şi să asudăm. Suntem învăţaţi că „mâinile leneşe fac munca diavolului", aşa că nu ne oferim timp liber.
Există o poveste cu un mexican care a întâlnit un grup de aborigeni australieni şi i-a întrebat dacă ştiau de *manana (mâine,* în lb. spaniolă în original, n. tr*)*. El a explicat că, pentru poporul lui, *manana* însemna să nu te grăbeşti să faci azi, ce se va face de la sine, mâine. Bătrânii au discutat şi, după un timp, unul a răspuns: „Da, ştim, dar nu o asociem cu ideea că totul e absolut urgent".
Practicarea nonfacerii nu ne cere să acţionăm, să ne adaptăm, să renunţăm la tot şi să ne petrecem vieţile într-un vârf de munte. Sunt lucruri pe care trebuie să le facem ca să supravieţuim şi să ne menţinem comunităţile vii. Dar nu trebuie să ajungem locatari în „regatul lui a face" şi să devenim obsedaţi de obligaţiile noastre (şi de realizările noastre). Chiar dacă suntem ocupaţi făcând un lucru sau altul, nu trebuie să ne identificăm cu acea ocupaţie şi să devenim dependenţi de activitate. Putem avea o listă foarte lungă cu lucruri de făcut şi totuşi să facem tot ce e important, stabilind priorităţile şi lăsând baltă lucrurile neimportante, încrezători că universul va avea grijă de detalii. Putem fi prezenţi pe deplin când suntem la muncă, la odihnă, sau cu prietenii şi familia; şi putem face diferenţa între ce este important şi ce e banal sau nesemnificativ. Putem, pur şi simplu, să-I transferăm lui Dumnezeu ce este de primă urgenţă şi să uităm de restul.
Adeseori ne lăsăm cuprinşi de agitaţie, fiindcă ne place să ne simţim propria importanţă. Ne convingem singuri că, dacă nu ne menţinem ocupaţi, se va întâmpla ceva groaznic. Mă amuză întotdeauna când privesc cum oamenii care vin la cursurile mele se grăbesc să dea telefoane, de îndată ce avem pauză. Aş putea presupune că vreo cinci la sută dintre apelurile lor sunt urgente - în rest, le place doar să simtă că biroul lor are nevoie de veşti de la ei, sau că ar fi putut primi vreun mesaj important, care să le spună că trebuie să facă ceva.
0 asemenea ocupaţie hrăneşte iluzia că vom trăi o veşnicie. Cu atât de multe de făcut şi atât de puţin timp, credem că suntem atât de importanţi, că nici nu se pune problema să murim. Ne spunem nouă înşine că cei care contează pe noi nu pot să funcţioneze dacă noi nu facem asta, sau aia, sau cealaltă. Apoi, când serviciul nu ne mai solicită atât de mult, sau copilul ne spune că nu mai are nevoie de ajutorul nostru şi ne cere să-1 lăsăm în pace, suntem cu adevărat zdrobiţi. Nu suportăm să ni se reamintească că suntem exact ca toţi ceilalţi, că se poate şi fără noi. Ei bine, lumea va continua să se învârtă în jurul soarelui, iar omenirea va continua să existe, chiar

dacă noi nu suntem prin preajmă. Temându-ne de acest adevăr despre noi înşine, ego-ul ne convinge să ne agăţăm de importanţa pe care credem că o avem.
Agitaţia noastră continuă ne ajută şi să evităm mai uşor confruntarea cu propriile emoţii. Când facem pauză şi percepem ce simţim, putem fi deschişi la modul în care ne atinge Dumnezeu, chiar în acea secundă. în schimb, ne împiedicăm evoluţia evitând acele părţi din noi care necesită vindecare, spunându-ne că avem prea puţin timp, sau că nu avem destul bani ca să ne îngrijim de nevoile sufletului. Nu ne acordăm timpul în care să ne vindecăm sau să visăm.
Este destul de interesant că, atunci când încetăm să ne mai gândim la ceea ce „ar trebui" să facem şi, pur şi simplu, rămânem prezenţi la ceea ce *se întâmplă,* sfârşim prin a fi mult mai productivi şi creativi. Chiar scriem un raport. în loc să navigam la întâmplare pe Internet şi apoi să ne întoarcem, vinovaţi, la munca pe care o avem de îndeplinit... şi care pare să dureze o veşnicie, pentru că ne e greu să rămânem concentraţi. A trăi în acum, în loc să ne îngrijorăm în legătură cu ce avem de făcut în după amiaza asta sau săptămâna viitoare, ne deschide ochii spre posibilităţile pe care le ratăm, în goana noastră de a acţiona permanent şi de a dovedi cât de importanţi suntem.
încercaţi să vă cultivaţi propria voastră nonimportanţă. Cei mai plini de succes şi interesanţi oameni sunt cei care nu se iau în serios.
Sunt amuzaţi de ei înşişi, admiţând că viaţa este o aventură cu multe întorsături neaşteptate şi cu momente de suspans. Precum marii romancieri, ei se lasă duşi de val şi văd ce se petrece, pe măsură ce îşi abordează vieţile în mod creativ, deschizându-se spre oportunităţi. Poveştile pe care le creează sunt bogate, surprinzătoare şi pline de satisfacţie.
Practicaţi nonfacerea, începând să trăiţi la nivelul vulturului, unde nu mai existaţi ca fiind separaţi de Dumnezeu. Aici nu mai există cineva care face, care acţionează: aici, lucrurile se întâmplă, pur şi simplu.

Practicarea certitudinii

Să practici certitudinea înseamnă să te devotezi, fără ezitare, cursului de viaţă pe care l-ai ales. Asta înseamnă să abandonezi grija că faci vreo greşeală, sau că nu eşti destul de bun, destul de slab/ă, destul de bogat/ă, sau destul de tânăr/ă pentru a te mai strădui. De exemplu, cunosc un întreprinzător care şi-a schimbat cariera la şaptezeci de ani şi a devenit un pictor de mare succes. Nu s-a îndoit niciodată că era artist, chiar dacă toţi cei din jur i-au primit noua orientare, cu un zâmbet sceptic.
Certitudinea înseamnă că alegem deliberat să nu ne lăsăm nicio „portiţă" care ne-ar permite să stăm cu un picior pe noua cale, în timp ce cu celălalt încercăm să o luăm în altă direcţie. Când suntem într-o relaţie, de exemplu, nu verificăm alţi potenţiali parteneri, că poate-poate o apărea altul mai bun.
Când am devenit tată pentru prima dată, la sfârşitul celei de-a patra decade a vieţii, eram complet nepregătit pentru această experienţă, în mintea mea, mi-am spus: „Ei bine, dacă chestia asta - adică să fiu părinte - nu iese cum trebuie, oricând pot să-mi iau cortul şi să mă întorc în Amazon". La urma urmei, călătorisem acolo de multe ori şi mă simţisem foarte bine, de fiecare dată. Să fiu părinte - o experienţă pe care nu o avusesem înainte - era ceva mult mai înspăimântător decât de a mă adânci în junglă, departe de civilizaţie.
Problema era că această atitudine mă împiedica să fiu pe deplin prezent alături de familia mea, pentru că, în adâncul inimii, simţeam că puteam să mă ridic şi să plec în orice moment, dacă lucrurile nu ieşeau bine. Momentul în care ai găsit o ieşire de rezervă, te împiedică să
creezi ceea ce îţi doreşti, deoarece energiile tale sunt împărţite. Eşecul devine inevitabil, pentru că nu te dedici pe deplin. E mult mai bine să arzi punţile din spatele tău, să încui toate uşile din trecut şi să te angajezi, pe deplin, pe calea pe care ţi-ai ales-o. Bineînţeles că ar trebui să fiţi foarte bine informaţi privitor la decizia pe care vreţi s-o luaţi şi să cântăriţi consecinţele cu atenţie - dar, odată ce aţi făcut alegerea, practicaţi certitudinea. A vă întreba, *după* ce v-aţi căsătorit, dacă partenerul e într-adevăr cel potrivit, nu e un lucru productiv. Iar a vă concentra pe problemele care decurg din deciziile voastre, este ceva ce vă va împiedica să vedeţi oportunităţile pentru a crea o relaţie minunată.

Deci, fiţi curajoşi - dar nu proşti. Vedeţi dacă sunt rechini în apa în care veţi înota şi protejaţi-vă împotriva lor. Dar, odată ce aţi sărit în apă, nu începeţi să vă întrebaţi ce faceţi acolo... căci, atunci, nu veţi deveni nimic altceva decât un prânz pentru rechini.
Practicarea certitudinii ne asigură că toate strădaniile vor avea un rezultat pozitiv. Incertitudinea, pe de altă parte, se naşte din frică şi vă va sabota fiecare mişcare pe care o faceţi.
Prin urmare, primul pas în practicarea certitudinii este să ştiţi unde şi care sunt uşile din spatele vostru. O studentă mi-a spus cândva că, dacă nu va reuşi să devină vindecătoare, va deveni cu siguranţă boschetară. Chiar dacă accepta ideea că putea supravieţui pe străzi, am lucrat cu ea pentru a închide această uşă, întrucât ea alegea astfel un viitor în care nu mai reuşea să devină vindecătoare.
Uşile din spate lasă să scape energia care, altfel, ar fi disponibilă pentru a vă împlini visurile. Ele sunt locul de unde pândeşte frica din voi, şi nu fac altceva decât să ducă spre eşec şi înfrângere, care se autoîmplinesc aşa cum aţi prevăzut. Cu toate acestea, există o diferenţă între uşa din spate şi o ieşire strategică. Cu alte cuvinte, e bine să aveţi o ieşire strategică, în eventualitatea că magazinul de biciclete pe care voi şi prietenul îl deschideţi nu supravieţuieşte - pentru că, atunci, dacă lucrurile nu ies cum trebuie, aveţi un mijloc de a porni pe drumuri diferite, în mod amiabil şi fără să-1 acuzaţi pe celălalt pentru afacerea care se destramă. Ţineţi minte că certitudinea e condusă de dragoste, neînfricare şi curaj, iar o uşă din spate este mânuită de frică.
Ardeţi punţile din spatele vostru, astfel încât să nu aveţi nici altă opţiune, în afară de succes.

Practicarea nonangajării

Când practicaţi nonangajarea, alegeţi în mod deliberat să nu luaţi parte la bătălii - mai ales în cele în care termenii sunt stabiliţi de către adversarul vostru. Doar pentru că cineva doreşte să se bată şi tânjeşte să creeze o dramă care îi va permite să se simtă ca un salvator nobil sau ca victimă, asta nu înseamnă că trebuie să-i faceţi jocul. Nu uitaţi că oamenii de care sunteţi cel mai apropiaţi sunt experţi la a vă călca pe toate bătăturile. Partenerul şi copiii voştri ştiu cum să vă aducă, în câteva secunde, la limita nebuniei şi la scandaluri.
îmi amintesc că l-am întrebat pe un prieten de-al meu, care era pilot militar, ce îl învăţase aviaţia despre luptele aeriene, precum cele pe care le văzusem la televizor, când eram copil. Mi-a explicat că niciodată nu te angajezi într-o asemenea luptă, dacă există vreo posibilitate de a o evita - vrei doar ca lupta să se sfârşească, înainte ca adversarul tău să ştie măcar că ai fost acolo. Scopul este să îţi conservi energia şi să o foloseşti în modul în care vrei tu, în loc să te epuizezi, angajân-du-te într-o confruntare pe care altcineva vrea să o aibă. în secunda în care te-ai angajat, ai şi pierdut, mi-a explicat el.
Deci, dacă alegeţi să vă angajaţi într-o ceartă, fiţi conştienţi că o faceţi pentru distracţie, pentru că vă place, şi nu pentru că astfel vă veţi învinge adversarul din acel moment, sau veţi dovedi că aveţi dreptate. Protectorii Pământului spun că, dacă te lupţi cu conchistadorul, nu vei câştiga niciodată; de fapt, cel mai bun lucru pe care poţi spera să-1 obţii este un şah-mat! Te întorci plin de sânge în cortul tău, îţi ascuţi sabia şi te întorci în următoarea zi, pentru o altă bătălie complet fără rost. întrebarea este: vrei să dovedeşti că ai „dreptate", sau vrei să creezi o legătură cu adversarul tău, să găseşti un teren comun şi să câştigi? Vrei să îţi perpetuezi şi să îţi menţii punctul de vedere, sau vrei să rezolvi o problemă?
Arareori ne punem nouă înşine aceste întrebări, deoarece suntem atraşi, pe subconştient, de bătălii care sunt orchestrate de poveştile pe care le-am scris despre vieţile noastre. Dacă povestea noastră este una despre faptul că suntem subapreciaţi şi neînţeleşi, ego-ul caută
în continuu şanse de a dovedi că aşa este. Dacă stăm la coadă la magazin şi cineva intră în faţa noastră, nu ratăm ocazia de a-1 înfrunta, cerând respectul care ni se cuvine. Dacă cei pe care îi iubim uită cumva să facă ce le-am cerut, insistăm că motivul lor a fost purul egoism şi le reproşăm lipsa de respect faţă de noi. în realitate, povestea ar fi că cealaltă persoană a fost, pur şi simplu, distrată sau preocupată de propriile sale probleme şi şi-ar cere scuze, dacă am spune: „Când mi-ai blocat maşina pe alee, a fost ceva care chiar m-a deranjat". Decât să-i oferim o şansă să se explice, alegem să ne perpetuăm povestea.

Desigur că uneori ne găsim în situații în care oamenii sunt hotărâți să creeze drame şi să joace un anume rol. în asemenea cazuri, e foarte dificil să nu cedezi tentației de a-ți juca rolul, în bătălia pe care ei au plănuit-o. Dar dacă ne facem un scop din a fi Războinici întru Lumină şi de a ne lupta cu adevăratul nostru adversar (Şinele nostru rănit), în loc să-1 proiectăm asupra lumii, va fi mai uşor să nu ne angajăm. Dacă sunt furios pe partenera mea, pentru că ea nu este de acord cu mine, ştiu că e mai bine să rezolv conflictul în mine însumi, decât să mă cert cu ea, în speranța să o aduc la punctui meu de vedere. Uneori, îi voi spune partenerei mele: „Pentru mine, asta sună ca o invitație ca să mă apăr" - şi astfel evit o ceartă. Deoarece nu sunt încă vindecat, a mă angrena într-o cruciadă nu face decât să perpetueze propria dramă, de victmă-agresor-salvator.

La ce suntem dispuşi să renunțăm

Pentru a practica nonangajarea, trebuie să fim total dispuşi să negociem dar, în acelaşi timp, să rămânem absolut intransigenți. Asta înseamnă că trebuie să fim dispuşi să negociem - ceea ce înseamnă să renunțăm la ceva. Poate vrem să renunțăm la dorința de a fi considerați ca fiind superiori sau la nevoia noastră de a controla fiecare detaliu al unei situații. Poate trebuie să renunțăm la noțiunile noastre rigide despre cum ar trebui făcut ceva.
în cartea „Călătoriile lui Gulliver",de Jonathan Swift, două națiuni se duc la război, din cauza unei neînțelegeri privitoare la cum ar trebui mâncate ouăle fierte moi - începând cu vârful lat, sau cu vârful îngust. E o imagine absurdă, dar adeseori suntem intransigenți şi ne păstrăm poziția, mai degrabă decât să ne concentrăm pe importanța faptului că problemele trebuiesc rezolvate. Intrăm în încurcături, incapabili să mergem mai departe, deoarece suntem atât de ataşați de poveştile noastre, încât nu putem identifica că ar exista ceva anume, la care să fim dispuşi să cedăm.
Lipsa noastră de dorință de a fi flexibili poate fi văzută nu numai în viețile personale, ci şi în relațiile internaționale. A doua rundă a Discuțiilor asupra limitării armelor strategice (DLAS) a dus la un tratat între Statele Unite şi Uniunea Sovietică, în 1979 - dar S.U.A. nu 1-a ratificat niciodată, pentru că nu au putut cădea de acord asupra numărului de inspecții pe care trebuiau să şi le facă reciproc. Nimeni n-a discutat despre cum ar fi trebuit făcute acele inspecții, sau ce anume implica o inspecție. Ar fi cerut ruşii să vadă dosarele noastre cele strict secrete, legate de instalațiile nucleare? Sau s-ar fi oprit, doar ca să bea un ceai? Aceste detalii nu au fost niciodată discutate. în schimb, discuțiile s-au blocat asupra *numărului* de inspecții pe care fiecare parte ar fi avut voie să le facă în fiecare an. Negociatorii din ambele părți au devenit din ce în ce mai suspicioşi unul față de celălalt şi mai fermi pe pozițiile lor: de exemplu, sovieticii voiau numai cinci inspecții pe an, în timp ce americanii cereau şapte. Niciuna din țări nu trebuia să accepte lipsa de transparență - şi, totuşi, ambele părți au refuzat să găsească un teren comun în cadrul negocierilor.
Chiar şi în cazul în care ne străduim să ajungem la înțelegere cu alții, atunci când practicăm nonangajamentul, trebuie să fim complet intransigenți când vine vorba de integritatea noastră sau de lucrurile în care credem profund. Pentru a face asta, trebuie să arătăm foarte clar care sunt valorile noastre reale, astfel încât să putem negocia eficient şi nu să ne epuizăm, căzând în capcana unui război nesfârşit, din cauza unor detalii nesemnificative.
Ca Războinici întru Lumină, trecem dincolo de frică şi moarte şi suntem capabili să aducem dragoste şi frumusețe de fiecare dată când ne întâlnim cu cineva. Acum suntem pregătiți să păşim pe calea Profetului.



A TREIA INTROSPECȚIE

Calea Profetului

Să fii profet, înseamnă să umbli cu blândețe pe Pământ şi să visezi destinul.
în această lume modernă, timpul visării a fost restrâns la domeniul somnului. Pentru a-1 experimenta, trebuie să te aşezi, să închizi ochii şi să intri în acea reverie adâncă, unde îți apar imagini. Dar, pentru un Păstrător al Pământului, este o diferență foarte mică între visele din timpul somnului şi visele din stare de trezie, din viața de toate zilele - cu tot misterul şi drama lor. Protectorii Pământului încearcă să fie complet treji, chiar şi când dorm - în contrast cu oamenii obişnuiți, care dorm profund, chiar şi când sunt treji. Când sunt treji, Protectorii Pământului sunt capabili să viseze întru ființare, o lume de grație şi frumusețe. în acest capitol, veți învăța şi *voi* cum să creați cu ochii larg deschişi şi veți înțelege de ce visele voastre (ca şi coşmarurile) devin întotdeauna realitate.
Cuvântul *vis* are deseori o conotație negativă pentru noi, deoarece ne gândim că, dacă se întâmplă ziua, e o pierdere de timp, iar noaptea e fără rost - sau, în cel mai bun caz, este doar un mesaj de la subconştientul nostru, pe care să-1 decodăm ziua. Nu ne dăm seama că, de fapt, noi generăm realitatea în care trăim, că noi visăm lumea întru ființare - deci, când suntem treji, capacitatea noastră de a crea viziuni frumoase este foarte importantă.
Când stăpâniți arta visării cu ochii deschişi, puteți înceta să mai treceți prin viață, fără să fiți conştienți. Puteți începe să vă creați o viață bogată, în loc să vă mulțumiți cu coşmarul colectiv, gândit pentru voi de societate - atunci sunteți autorul poveştii vieții voastre şi nu un participant neavizat, la evenimentele care au loc în jurul vostru. Când învățați să visați, nu mai trebuie să jucați în scenarii care vă distribuie rolul de victimă, de salvator, sau de agresor. Vă puteți elibera de limitările poveştilor voastre, în loc să aderați la ele, pentru a căpăta un sentiment fals de siguranță.
Aici, este nevoie de calitatea păsării colibri de a zbura în linişte. Trebuie să treceți dincolo de cuvintele care vă inspiră, sau să vă gândiți doar la modul în care să rezolvați problemele şi să intrați în liniştea propriului suflet, creând o viziune care să arate cum vreți să fie lumea voastră - fie că e o imagine a propriei vieți, sau a celei a tuturor locuitorilor planetei.

Să devenim conştienți de visele noastre din starea de trezie

Pentru a începe să vă creați viziunea, trebuie să deveniți conştienți de visele voastre din stare de trezie şi de simbolismul lor. în psihanaliză se învăță că fiecare simbol din imaginile din timpul nopții reprezintă o parte din noi; înspăimântătoarea stafie, domnişoara frumoasă şi casa care arde, toate pot fi interpretate ca aspecte ale Sinelui nostru. De exemplu, când eram în primul an de facultate, am visat odată că eram într-un tunel şi acolo era o locomotivă care gonea în direcția mea, singurul ei far privindu-mă amenințător, în timp ce se năpustea spre mine. M-am dus la unul dintre profesorii mei, care era foarte priceput la analiza viselor şi i-am relatat coşmarul. Am presupus că eram eu însumi în acel coşmar şi că locomotiva reprezenta cantitatea de cursuri la universitate, care, simțeam eu, mă copleşeau, amenințând să mă zdrobească, înainte ca eu să reuşesc să termin facultatea.
Profesorul a fost de acord că asta ar putea fi situația - dar era numai o interpretare superficială. Apoi, m-a întrebat care parte din mine era locomotiva care gonea pe şine, fără control, fără să ştie ce se afla în calea sa. Apoi a întrebat care parte din mine era tunelul care ținea toate aceste aspecte în siguranță, înăuntrul lui. Mi-am dat seama că o parte din mine se simțea copleşită, dar am simțit şi un extraordinar sentiment de scop şi direcție, reprezentate de locomotivă - şi că

toate aceste elemente erau conținute în siguranța tunelului dinăuntru Pământului, care era subconştientul meu.
Puteți aplica aceeaşi abordare analitică, atunci când vă examinați visele din stare de trezie. Simbolurile sunt pretutindeni şi tot ceea ce experimentați oglindeşte o parte din voi - astfel încât, atunci când puteți percepe realitatea în acest mod, înțelegeți cum vă visați deja lumea.
Odată, am vizitat o femeie vraci din sudul continentului american. Ea locuia într-o baracă de lemn, în vârf de munte, şi avea reputația că ar putea să te ajute să înțelegi mesajele ascunse din visele tale. Poteca spre casa ei nu era foarte bine marcată şi, de câteva ori, a trebuit să mă întorc şi să încerc o altă variantă. Spre sfârşit, m-am rătăcit şi a trebuit să merg rapid pe o potecă abruptă, spre vârful unei râpe. Pe parcursul urcuşului, am alunecat şi mi-am scrântit glezna, aşa că am şchiopătat tot restul drumului, până la colibă. Deja eram furios şi acoperit de sudoare şi mă întrebam ce anume mă determinase să fac călătoria asta.
Am salutat-o pe bătrână, care m-a întrebat scurt ce căutam atât de departe de civilizație. I-am explicat că fusesem în apropiere, ca să vizitez un vraci renumit şi că auzisem că ea ştia să interpreteze vise. Aveam nevoie de ajutorul ei, ca să înțeleg un vis foarte neliniştitor, pe care îl avusesem cu câteva nopți înainte. S-a uitat la mine precaută dar, cu toate acestea, după câteva momente m-a invitat să iau loc, spunând: „Mai întâi, să interpretăm dimineața ta. Spune-mi cum a fost până ai ajuns aici şi o să-ți vorbesc despre tine."
Când m-am uitat pe fereastră, am văzut camioneta ei parcată pe alee... şi un drum curat, de pietriş, care ducea până la căsuță. Se pare că, pentru a ajunge acolo, eu alesesem cel mai dificil parcurs. Am înțeles atunci că însăşi călătoria mea spre casa ei era un simbol a cât de greu păşeam prin viață: adeseori alegeam calea greşită, deveneam frustrat, îmi pierdeam răbdarea şi sfârşeam într-o situație disperată, unde trebuia să urc pe cel mai dificil drum şi mă răneam pe parcurs. Exact aşa trecusem prin şcoala post-universitară *şi* prin primii ani de cercetare în Amazon, unde îmi câştigasem reputația printre colegii antropologi, că sunt în stare să mă pierd în cele mai neaşteptate locuri, în nerăbdarea de a înțelege simbolurile misterioase din coşmarul pe care îl avusesem, am trecut complet cu vederea semnificația evenimentelor din trăirea mea din timpul zilei.

Vise americane

Când dormim, de obicei simțim că avem puțin control - sau chiar deloc - asupra a ceea ce se desfăşoară în conştienta noastră şi, deseori, simțim la fel, atunci când suntem treji. Ni se spune mereu că evenimentele ni se „întâmplă", că cel mai bun lucru pe care îl putem face pentru a ne schimba lumea este să muncim şi mai mult şi să încercăm să influențăm alți oameni să acționeze în felul în care vrem noi s-o facă. Facem reguli şi încercăm să le punem în aplicare cu strictețe - dar niciodată nu e suficient. (Este interesant de observat că cinci dintre cele Zece Porunci urmăresc să reglementeze impulsurile creierelor noastre primitive reptiliene şi de mamifere, care sunt asociate cu nivelurile şarpelui şi jaguarului). Noi nu considerăm că am putea vedea lucrurile diferit şi să aducem abordări mai creative pentru a ne rezolva dilemele. Acest proces ne solicită să trecem la nivelul păsării colibri, de cel al la şarpelui şi al jaguarului - care sunt stări primitive şi preocupate de ele însele. La asemenea niveluri mai joase de percepție, rămânem prinşi în transa în care am fost transpuşi de cultura noastră.
în Statele Unite, există acum un canal de ştiri care se străduieşte nu să lărgească perspectivele oamenilor, ci să trimită înapoi ceea ce ei cred deja. Telespectatorii săi îşi caută alinarea în faptul că sunt reasigurați că lumea este un loc în care nu poți avea încredere, plin cu oameni buni ca şi ei, care sunt vecini responsabili şi le împărtăşesc credințele, şi oameni răi care fac lucruri oribile şi gândesc strâmb.
Ca rezultat al faptului că suntem prinşi în transa în care ne-a afundat cultura şi civilizația noastră, noi, în America, nu mai trăim într-o democrație; trăim într-o „mediacrație". Mass-media este un fenomen atât de puternic influențat de sponsorii săi corporatişti, încât chiar şi evenimentele mondiale sunt prezentate sub forma unor articole de opinie. în 1880, John Swinton, un editor de la „The New York Times", a spus: „Treaba jurnalismului este să distrugă adevărul... Noi suntem uneltele şi vasalii oamenilor bogați, din spatele scenelor". Acest lucru continuă şi astăzi: deoarece firmele de reclame care finanțează ştirile sunt interesate să creeze

buni consumatori, care le cumpără burgerii şi nu au niciun interes să ne ajute să ne privim sau să gândim în afara „cutiei".
Când îngurgităm, pur şi simplu, orice ni se serveşte la ştirile de dimineață, ne pierdem creativitatea şi capacitatea de a face din planeta noastră, ceea ce vrem noi să fie. Chiar dacă nu putem visa o lume în care nu există crime, *putem* să ne imaginăm o lume în care crima şi violența nu-şi găsesc loc în viețile noastre - unde nu suntem nici victime, nici făptaşii unor asemenea acte.

Puterea noastră de a crea o lume mai bună

Hai să punem punctul pe „I": realitatea nu e prea grozavă, pentru mulți dintre noi. Dacă ar fi, tot mai puțini dintre noi am lua droguri sau am bea alcool, pentru a scăpa de nefericirea noastră. Pentru majoritatea oamenilor, realitatea este un coşmar şi nu un vis frumos.
Afirmația că toți indivizii au capacitatea de a-şi crea sau de a-şi schimba realitatea are o încărcătură politică foarte puternică. Oare cei trei sute de milioane de oameni, care trăiesc în sărăcie în India, nu visează tipul corect de vis? Dar cei ucişi în tsunami-ul care a lovit Asia de sud-est, în 2004, sau, cu un an mai târziu, cei lăsați fără case de uraganul Katrina, în S.U.A.? în fața unei asemenea nefericiri umane, este uşor să respingi noțiunea că noi ne visăm lumea întru ființare, aşa cum pretind cei ce aparțin Noii Epoci. Ar putea părea mult mai rațional să arunci vina pentru asemenea catastrofe pe forțele sărăciei, care le fac atâta rău oamenilor. Mulți cred că, dacă am elimina sărăcia, nu ar mai exista suferință - dar bogăția nu vindecă nefericirea. Unii dintre cei mai nefericiți indivizi pe care i-am întâlnit vreodată se răsfață în lux, în timp ce mulți dintre cei mai fericiți pe care i-am întâlnit, au puține posesiuni materiale.
Noțiunea că ne visăm lumea întru ființare, nu trebuie folosită ca o scuză pentru a rămâne neimplicați social, sau pentru a-i evita pe cei nevoiaşi. Mai degrabă, astfel de tragedii trebuie să ne impulsioneze să facem chiar mai mult pentru a-i asista pe alții, astfel încât să nu aşteptăm ca dezastrele pe scară largă să trezească în noi nevoia de a ne împărți resursele şi de a stopa distrugerea mediului. Chiar putem visa o lume în care aceste tragedii nu ni se întâmplă nouă.
Dacă mulți dintre noi menținem un vis de speranță şi posibilități, putem face o schimbare uriaşă. Unul dintre motivele pentru care îmi public cărțile la editura Hay House, de exemplu, este că ei sunt devotați ideii de a schimba lumea în mai bine. Contabilul meu a fost nedumerit când am refuzat un mare editor din New York, care mi-a oferit mai mulți bani pentru a-mi publica cărțile. Dar Hay House îşi donează toate profiturile din vânzările lor de cărți, copiilor bolnavi de SIDA din Africa de Sud, care au rămas fără părinți şi îmi place enorm ideea că şi cărțile mele ajută la susținerea acestor eforturi. Mai mult, ştiu că fac parte dintr-o echipă - de la cei de la expediere şi recepție, la agenții de vânzări - care împărtăşeşte o viziune comună asupra genului de lume pe care am putea-o visa împreună.
Ca văzător, puteți alege să respingeți coşmarul care vă este prezentat de media şi de oamenii din jurul vostru. Nu trebuie să participați la visul care spune că scopul vieții tuturor este să fii un copil pe deplin supus şi un elev excelent şi, după absolvire, să te căsătoreşti, să ai familie, o slujbă stabilă, o casă într-un cartier frumos şi un televizor cu două sute de canale... după care, poți să te pensionezi şi să locuieşti într-o comunitate păzită. Poate că acesta este visul american - dar el nu trebuie să fie şi al vostru. (Cu siguranță că nu este şi al meu!) Există atât de multe alte vise interesante, pe care le poți crea.
Mult prea adesea luăm drept bun ceea ce ne spune visul nostru colectiv că e posibil sau imposibil, acceptabil sau inacceptabil. Recent, o persoană pe care o cunosc s-a mutat din New York City, într-o zonă metropolitană mai mică. în ciuda faptului că în noul ei oraş erau numeroase mijloace de transport în comun, rute pentru biciclişti şi servicii de transport, şi mai locuia şi aproape de cartierul de afaceri, mulți dintre noii vecini au fost şocați de decizia ei de a nu-şi cumpăra o maşină. Ei au insistat că o să-i fie imposibil să suporte deranjul de a merge pe jos câteva străzi până la băcănie, pe vreme friguroasă -chiar dacă exact asta făcuse ani de zile, când locuia în Manhattan. Deoarece aceşti indivizi erau atât de obişnuiți să sară în maşină pentru a-şi rezolva treburile, au perceput decizia prietenei mele ca fiind prea radicală. Nu erau obişnuiți să viseze în afara „cutiei" şi să fie deschişi unor noi posibilități.

De fapt, mulți dintre noi nu suntem conştienți că suntem visați şi că am putea să ne imaginăm altceva, care este al nostru, în mod absolut unic. Nu ne dăm seama de asta, decât când evadăm din experiența noastră limitată şi suntem expuşi la ceva nou - de exemplu, când o tânără persoană foarte habotnică pleacă la facultate, în armată sau într-un oraş mare, şi este absolut şocată să afle că există oameni agnostici care, cu toate acestea, sunt foarte decenți şi etici.

în zilele tinereții mele, am avut o experiență specială, pe când mă pregăteam cu mentorul meu Laika, iar acesta mi-a arătat limitările credințelor mele. Don Antonio şi cu mine mergeam pe Altiplano - un platou arid, muntos, care se întinde din Cuzco până la Lacul Titicaca, în Peru - iar eu îi explicam că tradiția creştină ne instruieşte să ne îndreptăm spre cer, ori de câte ori avem nevoie de ajutor sau de îndrumare. El a zâmbit şi a spus că Laika îi cer ajutor Mamei noastre Pământ şi nu cerurilor.

Eu mă țineam cu încăpățânare pe poziția mea, că Divinul se află deasupra, când am intrat într-un sătuc, unde am zărit trei cai în dreapta noastră. Don Antonio a arătat spre bălegarul proaspăt de cal şi mi-a cerut să aduc o lopată. Am găsit o bucată de carton care putea fi folosită ca lopată şi, când m-am întors la locul de unde plecasem, am văzut că el săpase o groapă puțin adâncă în pământ. „Pune jumătate din el aici, înăuntru", mi-a zis. Am făcut aşa, iar el 1-a acoperit cu pământ. Apoi a arătat spre un bolovan mare din apropiere şi mi-a cerut să pun restul bălegarului în vârful pietrei. Apoi ne-am îndepărtat, iar el a refuzat să mai rostească vreun cuvânt despre acest subiect.

Două săptămâni mai târziu, ne-am întors în acelaşi sat. Până în acel moment, uitasem deja conversația şi instrucțiunile misterioase ale mentorului meu, referitoare la bălegarul de cal... dar el nu uitase. Don Antonio a mers direct spre locul unde făcuse groapa şi a spus: „Sapă!". Când ajunsesem la câțiva centimetri sub suprafață, el a zis: „Vezi? Deja se transformă în îngrăşământ". Apoi m-a dus la bolovan şi a arătat spre rahatul uscat, explicând: „Vezi? încă mai arată ca un rahat, nu-i aşa? încă mai miroase a rahat, nu? Mama noastră Pământ transformă totul înapoi înspre viață: toată durerea noastră, suferința noastră, jalea noastră - chiar şi deşeurile noastre".

Toată viața mea am crezut că Divinul există deasupra noastră. Chiar şi Rugăciunea Domnească spune: „Tatăl nostru, carele eşti în ceruri"... Nu eram pregătit să admit noțiunea că Divinul este întunecat, bogat şi umed - ca şi femininul Pământ - sau că sacrul este prezent în viața de toate zilele, în pământul pe care păşim şi nu în vreun sălaş pur, celest, mult îndepărtat de toată „mizeria" noastră.

Chiar dacă fusesem învățat, ca antropolog, să respect credințele altor oameni, tot credeam că a mea e superioară celor ale oamenilor primitivi pe care îi studiam - la urma urmei, *eu* aveam un doctorat. Nici măcar nu ştiam că eram prins în capcana visului care fusese imaginat pentru mine, de cultura, religia şi educația mea. Am învățat apoi că visul colectiv, pe care cei mai mulți dintre noi îl trăiesc, este basmul de prost gust pe care îl confundăm cu realitatea. El este invizibil pentru noi, deoarece nu suntem conştienți de faptul că nu e decât un vis.

Cealaltă lecție pe care am învățat-o a fost că ceea ce percepusem eu ca un excrement mizerabil era, de fapt, pe cale să devină îngrăşământ şi hrană pentru altă viață. La lecțiile de biologie fusesem învățat să pun rahatul pe piatră, să-1 disec, să-1 examinez sub microscop pentru a-i determina originea şi compoziția, şi apoi să mă întreb cum era cu putință ca o mâncare bună, să se transforme în aşa ceva.

E acelaşi mod în care ne întrebăm: „Cum a putut o relație atât de promițătoare, să se transforme într-o mizerie?" Ei bine, odată ce începem să percepem lucrurile de la o perspectivă mai înaltă, putem vedea dincolo de probleme, spre oportunități şi potențialul de evoluție. După cum obişnuia să-mi spună don Antonio: „Alberto, eşti un pli-vitor. încontinuu scoți buruienile din viața ta - traumele copilăriei şi iubirile timpurii pierdute. Grădina ta nu mai are buruieni, dar nu ai plantat nicio floare şi niciun fruct. Dă-ți voie să ai mai multe buruieni, astfel încât să cultivi şi lucruri frumoase.".

Pregătirea mea ca psiholog mă făcuse să cred că viața e plină de probleme şi că, dacă munceam suficient de mult, puteam găsi toate soluțiile. Nu visam o existență paşnică, fructuoasă, ci una plină de probleme - şi exact asta mi-a oferit universul.

Cum ne visăm lumea întru ființare

Ceea ce vedem şi experimentăm este lumea pe care o visăm întru ființare - dacă nu ne place, putem să deschidem ochii, să fim
conştienți şi să creăm ceva diferit. Un mod de a face asta este prin rugăciune - care poate avea un puternic efect asupra anumitor situații. Unul dintre exemplele mele favorite vine dintr-un studiu pe patru sute de pacienți, din secția de boli coronariene de la Spitalul din San Francisco, din anii '80.
Cercetătorul Randolph Byrd a organizat un experiment în care, pentru jumătate dintre pacienți s-au rugat anumiți oameni - în plus față de îngrijirea medicală obligatorie, primită de toți pacienții. Doctorii şi asistentele nu ştiau pentru care grup s-au spus rugăciuni. Nici-unul dintre cei pentru care s-au spus rugăciuni n-a avut atac de cord şi n-a murit, iar doisprezece dintre cei din grupul martor au avut atac de cord, iar trei au murit.
Suntem obişnuiți ca atunci când ne rugăm, să-i cerem ceva Divinului - dar rugăciunea este mult mai puternică, dacă îi permitem lui Dumnezeu să aibă grijă de rezultatul oricărei situații. Cercetătorii de la o organizație numită Fundația Spindrift au studiat puterea rugăciunii de a vindeca organisme simple, cum ar fi semințele care încolțesc. (Când vreți să observați efectele rugăciunii, cu plantele se poate lucra uşor - la urma urmei, ele nu fac mişcare, nu mănâncă diferit, nu iau suplimente de vitamine şi nu au oameni din afară, care să se roage pentru ele). Au fost testate două tipuri: (1) *rugăciunea direcționată,* în care cel care se roagă îi spune Divinului care este problema şi ce rezultat doreşte - cum ar fi ca mătuşa să-şi revină dintr-o comoție cerebrală; şi (2) *rugăciunea nedirecționată,* în care persoana care se roagă îi spune Divinului numele destinatarului, dar nu caută un rezultat anume, spunând doar: „Facă-se voia Ta". Studiile pe plante ale Fundației Spindrift arată că ambele strategii funcționează, dar că rugăciunea nedirecționată e de patru ori mai eficientă decât rugăciunea direcționată, deoarece nu este nevoie să-i spunem lui Dumnezeu ce să facă.
Ca o formă de rugăciune, vizualizarea funcționează la nivelul păsării colibri, folosind limbajul imaginilor. Putem să formăm o imagine clară a cum trăim într-o casă mare, cu vedere la ocean, de exemplu. După cum am explicat mai devreme, vizualizarea este mult mai puternică decât afirmațiile care lucrează la nivelul minții (jaguarului) şi folosesc limbajul cuvintelor. Ştim că o imagine valorează cât o mie de cuvinte, astfel încât, ca să creăm pace mondială, trebuie să ne rugăm, de la nivelul păsării colibri, pentru o lume paşnică întru ființare. Altfel, cum ar putea o singură vizualizare a păcii mondiale să contracareze o sută de imagini ale războiului şi terorii, pe care le vedem într-un program obişnuit de ştiri, de treizeci de minute?

Realitatea pe care o creăm

întotdeauna, Universul ne oglindeşte înapoi condițiile pe care le-am impus visării noastre. Deci, dacă ne e teamă că banii nu vor veni spre noi, n-o vor face. Dar dacă ne bucurăm de abundența pe care o avem astăzi - chiar dacă, de fapt, nu avem bani chiar acum - o să avem abundență şi putem fi siguri că mai multe bogății sunt pe drum spre noi.
Deci, atunci când viața nu funcționează cum vrem noi, cea mai eficientă soluție nu este să ne schimbăm cariera, partenerul, comunitatea, sau rutina exercițiilor, ci să lucrăm la puritatea visării noastre. Dacă ne schimbăm visul, şi relația noastră sau cariera ajung în echilibru. Asta nu înseamnă că trebuie să rămânem într-o relație abuzivă, sau într-o slujbă oribilă, ci înseamnă că putem părăsi relația sau slujba, dar să nu simțim răniți, să nu o blamăm sau să ne considerăm victime. Ne debarasăm de poveştile neproductive şi ne imaginăm, în schimb, experiențele pe care am vrea să le avem.
Există o poveste veche, despre un călător care întâlneşte un alt drumeț ce vine din cealaltă direcție. Primul om spune: „Mă îndrept spre oraşul din care tocmai ai venit. Spune-mi, cum e? Sunt oamenii buni, oneşti şi de încredere?" Cel de-al doilea călător spune: „0, au fost groaznici! Am fost jefuit, mi s-a refuzat cazarea şi mi s-au cerut prea mulți bani pentru mâncare. Nu există nicio persoană ca lumea în oraşul acela". Iar primul călător îi spune: „Păi, atunci, asta e exact ceea ce vei găsi în oraşul spre care te îndrepți".

Primul călător a înțeles ceea ce al doilea nu reuşise: că oriunde ai merge, acolo te găseşti pe tine. Aduci energia credințelor tale, a propriilor stări mentale şi emoții, în fiecare circumstanță - iar universul răspunde, împlinindu-ți aşteptările. Nu există realitate obiectivă, pentru că profețiile noastre se împlinesc de la sine.
Aceasta este visarea.
Putem realiza orice vrem, crezând cu adevărat în visul pe care ne-ar plăcea să-1 experimentăm şi urmând calea văzătorului. Facem asta prin practica minții începătorului, trăind, în consecință, transparența şi integritatea.

Practicarea minții începătorului

Practicarea minții începătorului ne cere să ne lepădăm de ideile preconcepute. După cum a spus Iisus: „Dacă voi... nu deveniți ca nişte copii, nu veți intra în împărăția cerurilor". Cu alte cuvinte, viețile noastre devin mult mai simple, atunci când nu suntem traşi în jos de bagajul poveştilor şi aşteptărilor noastre. Laika spun că asta se întâmplă când suntem capabili să păşim pe zăpadă, fără a lăsa urme. încetăm să mai fim blazați şi, în schimb, ne deschidem spre ocaziile care ni se oferă. Inocența şi spontaneitatea ne umplu din nou viețile şi ne pierdem atitudinea de „am mai fost acolo, am mai făcut asta". Devenim ca nişte copii, experimentând lucrurile, ca şi când ar fi pentru întâia dată.
Practicanții zen se străduiesc să ajungă la ceea ce este cunoscut sun numele de „mintea goală". Există o poveste despre un maestru şi elevul său, care devine destul de plin de sine şi de tot ceea ce a învățat. Profesorul îşi invită elevul la ceai şi îi umple ceaşca, până când ceaiul începe să se reverse. Şocat, elevul strigă: „Dar, maestre, ceaşca e deja plină!" La care profesorul îi răspunde: „Cum pot să te învăț, dacă şi mintea ta e prea plină?"
Comparați asta cu Vestul, unde cu cât ştii mai mult cu mintea ta „plină", cu atât valorezi mai mult. Practicarea minții începătorului ne cere să ne lepădăm de această credință şi să devenim nişte amatori. De fapt, cuvântul *amator* vine din cuvântul latin *amator,* care înseamnă „cel care iubeşte, căruia îi place". Amatorii sunt îndrăgostiții de viață, fascinați de cât de diferită e fiecare zi şi fiecare experiență. Pentru a fi amatori, trebuie să ne lepădăm de tot ce ştim. Şi totuşi, trebuie să înțelegem că, atunci când practicăm mintea începătorului, noi nu ne *uităm* anii de experiență - pur şi simplu, nu confundăm ce am învățat ieri, cu ceea ce descoperim azi.
Trebuie să ne spunem nouă înşine: „Asta e ceea ce cred eu că poate fi adevărat, dar lasă-mă să testez cum funcționează în realitate".
Dezvoltăm o relație ipotetică cu viața - în loc de una stabilă. Apoi, dacă întâlnim o situație în care am mai fost altădată, nu ne asumăm rezultatul, pentru că, atunci când o facem, totul devine o profeție care se autoîmplineşte. Spunem: „Asta arată ca o ceartă cu partenerul meu. De fapt, pare să fie aceeaşi cu cea referitoare la bani, pe care o avem tot timpul. Dar poate că nu e - poate că e cu totul altceva".
Dintr-odată, descoperim că nu ne aflăm într-o neînțelegere de cuplu - ci, mai degrabă, ni se prezintă ocazia de a vedea o situație, abordată din punctul de vedere al partenerului. în loc de: „Ar trebui să te întorci la slujba aia pe care o urăşti, pentru că trebuie să-ți duci povara", acum auzim: „Sunt speriat". Ne dăm seama că este o ocazie de a ne oferi sprijinul şi de a reface legătura într-un mod iubitor, ceea ce ne cimentează şi mai mult relația.
De curând am fost tras pe dreapta de un ofițer de poliție, pentru că am depăşit viteza. M-am enervat imediat pe mine însumi, pentru că am fost atât de prost încât să conduc cu o sută de kilometri pe oră, într-o zonă în care se admiteau doar şaptezeci şi cinci, după care am fost plin de resentimente că m-a prins... şi apoi am decis să practic mintea începătorului. Când ofițerul a ajuns la maşina mea, am deschis fereastra, am zâmbit şi am spus: „Ştiu că am depăşit viteza şi merit să primesc o amendă. Nu am nicio scuză. Cum vă simțiți astăzi?" A sfârşit prin a-mi vorbi despre lupta lui cu oboseala cronică. Nu mi-a dat amendă, iar eu am fost încântat, când i-am oferit un exemplar din cartea mea: „Şaman, vindecător, înțelept". Pentru ca asta să funcționeze, sentimentul trebuia să fie curat, fără intenția de a scăpa de amendă. Şi chiar a funcționat - atât ofițerul, cât şi eu, am avut o nouă experiență.

Să renunți la ce ştii

Practicarea minții începătorului are multe de-a face cu teoria ştiințifică. în ştiință, formăm o ipoteză bazată pe ceea ce am observat - şi apoi testăm în practică. Dacă dovezile nu se potrivesc cu teoria, renunțăm la ipoteză. Acest lucru este foarte diferit de religie, în care ipoteza e considerată sfântă. în religie, ne testăm ipoteza cu faptele, iar dacă faptele nu se potrivesc, păstrăm teoria şi aruncăm toate dovezile contradictorii. De aceea, numeroasele informații ştiințifice despre
evoluția umană pe parcursul a milioane de ani, nu schimbă gândirea unui fundamentalist care crede că Dumnezeu a creat lumea în şase zile şi că toți dinozaurii trăiau în armonie cu Adam şi Eva, în Grădina Edenului. (Un sondaj Gallup recent arată că aproape patruzeci şi şapte la sută din populația Statelor Unite crede că Dumnezeu a creat ființele umane cam în forma lor prezentă, la un moment dat, din ultimii zece mii de ani).

Practicarea minții începătorului ne cere să renunțăm la dogma noastră - oricare ar fi ea. Bineînțeles că asta e mai uşor de spus decât de făcut, atunci când acea dogmă pare să ne fi servit bine. îmi amintesc de încercarea de a discuta cu bunica mea, despre naşterea din fecioară a lui Iisus. Ea nu avea nici un motiv să renunțe la credința ei de o viață, că mama lui Iisus a fost efectiv virgină, astfel încât argumentul meu că această descriere trebuie înțeleasă la modul figurativ - că Iisus era născut dintr-o mamă care avea inima pură şi necoruptă - nu a clintit-o nici-un pic. *Toate* dogmele sunt periculoase. în vreme ce credințele bunicii mele pot părea nepericuloase la suprafață, nenumărați oameni au dus războaie, pentru a proteja această credință şi alte similare.

Noi considerăm că religia este rigidă, dar şi ştiința poate deveni rigidă ideologic, ca şi cum ar fi un ansamblu de cunoştințe, în loc de *un mod de a dobândi* cunoaştere. în zilele de început ale cercetării mele, de exemplu, am descoperit că mulți savanți respingeau cercetarea pe care o făceam, fără să se gândească, doar pentru că nu se potrivea cu supozițiile lor. Apoi, pe măsură ce fizica cuantică şi teoria haosului au fost tot mai acceptate, munca mea a devenit din ce în ce mai recunoscută de către savanți şi doctori. Dogma susținută de ştiință este că adeseori refuzăm să punem întrebări mai importante, care ar putea duce la progrese enorme în capacitatea noastră de a ne vindeca pe noi înşine şi planeta.

în vreme ce ne aşteptăm de la copii să spună lucruri neobişnuite şi ilogice şi suntem amuzați de întrebările şi ideile lor creative, adulții care se îndepărtează de ideologie şi explorează alte posibilități sunt deseori marginalizați ca aiuriți, sau considerați pe jumătate nebuni, în 1899, inventatorul sârb Nikola Tesla a pretins că, în timp ce lucra în laboratorul său din Colorado Springs, a primit semnale de energie de pe Marte, sub forma unor păcănituri. Tesla a fost extrem de ridiculizat - dar, după vreo sută de ani, cercetătorii au descoperit că el nu îşi imaginase: şi-au dat seama că, probabil, prinsese undele radio naturale, transmise în mod obişnuit de norii gazoşi şi de alte materii cosmice. Tesla a fost un vizionar ale cărui invenții tehnologice includ curentul alternativ; telegrafia fără fir; hidrocentrala de la Cascada Niagara; şi, cea mai faimoasă, bobina Tesla, folosită la radiouri (care generează voltaje înalte). Toate acestea trebuie să fi părut complet absurde, atunci când a vorbit prima dată despre ele.

Există un mare pericol în a comprima adevăruri în credințe care ne limitează, pentru că vom fi întotdeauna luați prin surprindere în viitor. De exemplu, ştim că tratamente medicale de avangardă, de acum douăzeci de ani, sunt depăşite astăzi şi că multe dintre descoperirile fizicii avangardiste, care au fost acceptate de generația anterioară, s-au dovedit a fi eronate.

Provocarea noastră este să depăşim sentimentul că există numai ce e adevărat şi ce nu e adevărat, că există numai real şi ireal - şi nimic între ele. în acelaşi mod în care, când eram copii, credeam că a comunica la distanțe mari prin aer, a merge pe lună, sau donarea reprezintă ceva „imposibil" - credințele stricte, despre ce se poate şi nu se poate face, ne împiedică să visăm lumea pe care ne-o dorim.

Cum să dobândim mintea începătorului

Ne putem întoarce la un mod mai creativ, mai deschis, mai copilăresc de a fi, dacă facem schimbări simple în rutinele şi obiceiurile noastre, cum ar fi să mâncăm cu mâna cealaltă, să o

luăm pe un alt drum spre casă şi să zâmbim, în loc să tunăm şi să fulgerăm, atunci când suntem supăraţi. Putem să renunţăm la a mai fi complici cu mediocritatea din jur şi să ne deschidem spre o mult mai mare varietate de posibilităţi.
Este important să nu vă blocaţi în interpretarea literală a acestei practici. Era odată un director general al unei corporaţii importante, căruia i s-a spus de către un consultant că ar deveni mai creativ, dacă şi-ar scoate pantofii, în timpul şedinţelor de afaceri. Poate că asta ar fi schimbat ceva în capacitatea lui de a evada din modul obişnuit de
gândire - dar, gestul în sine, nu a fost suficient ca să schimbe modul în care îşi conducea afacerea. A crezut că a găsit un truc magic, o scurtătură spre creativitate - dar, de fapt, nu făcea altceva decât să evadeze din limitele pantofilor săi, la nivelul cel mai concret. El avea nevoie să renunţe la credinţele care îl ţineau pe loc - cu alte cuvinte, sufletul pe care el trebuia să-1 elibereze, nu se afla în *talpa* piciorului.
Următorul exerciţiu vă va ajuta să vă deschideţi spre nou şi să scăpaţi de ceea ce nu funcţionează în cazul vostru.

EXERCIŢIU: Cum să curăţaţi deşeurile din viaţa voastră

Pentru a practica mintea începătorului, trebuie să curăţaţi gunoiul din viaţa voastră. La nivelul şarpelui, asta înseamnă să vă goliţi dulapurile de tot ce e nefolositor şi de toate „obiectele de colecţie" de care ştiţi că nu aveţi nevoie, dar de care nu prea aţi vrut să scăpaţi. (După ce muriţi, oricum copiii voştri le vor arunca.) Aceste lucruri adunate vă ţin legaţi de trecut - animalul împăiat pe care l-aţi primit când eraţi mici, vesta de bumbac rămasă prea mică şi pe care oricum nu mai aveţi ocazia s-o purtaţi... şi aşa mai departe. Puteţi să vă amintiţi plăcerea acestor experienţe, dar fără simbolurile palpabile care vă umplu dulapurile.
Aruncaţi lampa aceea care nu v-a plăcut niciodată şi care reprezintă stilul de viaţă pe care aţi crezut că trebuia să-1 aveţi, în anii voştri de burlăcie. Lepădaţi-vă de toate cărţile pe care aţi simţit că ar trebui să le citiţi într-o bună zi şi care nu vă mai interesează. Acceptaţi să eliberaţi aşteptările pe care le-aţi avut de la voi înşivă şi înţelegeţi că acum aţi făcut cu totul alte alegeri.
Curăţaţi-vă podul, pivniţa şi supraîncărcatele etajere şi rafturi pentru CD-uri. Lepădaţi-vă de credinţa că trebuie să continuaţi să păstraţi orice obiect care ar putea „valora ceva". Daţi-le celor mai puţin norocoşi, mai degrabă decât să vă agăţaţi de iluzia că, posedând cât mai multe obiecte, aveţi mai multă siguranţă şi prosperitate.
Transformaţi-vă casa, biroul, maşina, dulapul şi *mintea* în spaţii de mare simplitate. La nivelul jaguarului, practicăm mintea începătorului prin renunţarea la credinţele limitate despre lipsă, abundenţă, intimitate şi valoare de sine. în cele din urmă, ne dăm seama că orice ere dinţa ne limitează şi le aruncăm pe toate la coşul de gunoi. Atunci dezvoltăm o relaţie ipotetică cu lumea, evaluând utilitatea fiecărei noţiuni pe care o avem. înţelegem că „a crede înseamnă a vedea" şi că universul va valida fiecare credinţă pe care o avem despre natura realităţii.
La nivelul sacrului, mintea începătorului înseamnă să nu ne identificăm cu gândurile noastre. Din perspectiva păsării colibri, înţelegem că fiecare gând este o afirmaţie care întăreşte un model mental subconştient, despre natura realităţii. Când încetăm să ne mai identificăm cu gândurile noastre, ego-ul se dizolvă - pentru că el izvorăşte din credinţa ca *gândesc, deci exist.* Trebuie să luăm fiecare credinţă pe care o avem despre natura realităţii noastre şi să o aruncăm în foc. După ce au fost incinerate, suntem liberi să ne reinventăm pe noi înşine şi lumea noastră. Iar apoi, din perspectiva vulturului, *amatorul* din noi îşi găseşte adevărata iubire - Dumnezeu.

Practicarea trăirii corespunzătoare

A doua practică a căii văzătorului implică recunoaşterea impactului pe care fiecare acţiune pe care o faceţi, îl are asupra generaţiilor viitoare. Mulţi americani băştinaşi cred că fiecare act al lor afectează destinul a şapte generaţii în viitor. Protectorii Pământului

înțeleg că până şi gândurile au un impact asupra zilei de mâine, astfel încât sunt atenți la fiecare imagine şi sentiment pe care le trăiesc.
Excepția este atunci când acționezi de la nivelul vulturului. Aici nu există motive ascunse pentru acțiunile voastre, deoarece nu există gânduri sau imagini. Nu căutați câştigul personal - mai degrabă, vă folosiți puterea personală, pentru binele tuturor. Când faceți acest lucru, acțiunile voastre nu deranjează ziua de mâine, căci sunteți în armonie perfectă cu Matricea Creației. Acțiunile voastre sunt ca nişte semințe arse, care nu mai generează nici un fruct - şi astfel, nu vă mai încărcați karma - sunteți într-o stare *ayni,* perfectă.
La un nivel practic, ca Păstrători ai Pământului noi nu devenim atât de obsedați de noi înşine, încât să lăsăm numai distrugere în urma noastră, pe măsură ce tropăim zgomotos pe o potecă din pădure. Când suntem conştienți de efectele acțiunilor noastre asupra a şapte generații de acum înainte, nu mai calculăm exact, cât de mult mai pu-
tem polua mediul înconjurător, fără să ne scădem profitul; în schimb, admitem adevăratul cost al protejării resurselor noastre. Suntem conştienți că şi copiii copiilor noştri vor bea aceeaşi apă şi vor respira acelaşi aer, ca şi noi. îmi amintesc clar de o vară pe când eram adolescent. Mergeam cu maşina, împreună cu patru dintre prietenii mei, şi am scos o cutie de lapte din răcitor. Eram pe punctul de a lua o înghițitură, când mi-am dat seama că se acrise; dezgustat, l-am aruncat pe fereastră. Imediat, am văzut cutia zăcând în contrast puternic cu frumoasa pădure verde de lângă drum, iar urâțenia ei mi-a făcut o impresie puternică. Acum, de câte ori merg în drumeții, culeg orice gunoi văd. Este atât de uşor de făcut şi ştiu că, îndepărtând gunoiul, înfrumusețez pădurea - nu numai pentru mine şi pentru cei care ar putea să mă însoțească, dar şi pentru generațiile care vin.
Să trăieşti corespunzător înseamnă că, fără să trebuiască să te chinui din cauza asta, îți vinzi maşina care consumă mult şi alegi să limitezi arderea de combustibili fosili, deoarece ştii că gazele emanate de un asemenea vehicul vor face o gaură mare în stratul de ozon. înseamnă că, atunci când cumperi ceva, înțelegi că susții acel magazin sau compania şi politicile ei, şi, în schimb, să cheltuieşti mai mulți bani pentru a cumpăra de la cei la a căror etică subscrii - una care respectă mediul şi îşi recompensează bine lucrătorii.
Când practicați acest mod de a trăi, sunteți pe deplin conştienți de impactul fiecărui gând, intenții şi acțiuni şi aveți grijă să le faceți pozitive şi vindecătoare, în loc de egoiste şi distructive. Recunoaşteți când acționați din frică şi alegeți în mod deliberat să acționați din dragoste. Vă asumați deplina responsabilitate pentru toate acțiunile voastre, căci universul observă asta şi vă face construieşte imediat karma - atât pe cea bună, cât şi pe cea rea. întrucât obțineți o reacție instantanee şi susținere pentru toate acțiunile voastre, nu veți părăsi magazinul când casierul v-a dat prea mulți bani ca rest - vă veți simți obligați să-i returnați. Atunci vă veți primi recompensa, înzecit.

Blesteme emoționale şi de generații

în această practică, devenim de asemenea conştienți de consecințele comportamentului nostru. Rănile emoționale pe care le cauzăm altora pot fi atât de puternice, încât pot fi simțite nu numai pe perioada unei vieți, ci timp de generații. în Amazon, ei se referă la ele, ca la *blesteme de generații:* teroarea pe care o mamă cu probleme o induce fiicelor ei este simțită de fiicele lor şi de fiicele fiicelor lor, iar pedeapsa aspră pe care un tată îşi obligă fiul s-o sufere, este resimțită timp de multe generații. Acest lucru operează şi la nivel colectiv. De exemplu, moştenirea colonialismului şi a sclavagismului nu a dispărut, atunci când au murit cei care fuseseră sclavi - experiențele trăite au afectat modul în care şi-au crescut copiii şi modul în care acei copii şi-au crescut *proprii* copii. Acest lucru este adevărat şi pentru familiile în care există

alcoolism, boli mentale sau abuzuri. Chiar şi nepoţii celor care pierduseră totul pe parcursul marii recesiuni, încă se mai luptă cu probleme legate de lipsuri.
Blestemele de generaţii sunt adeseori invizibile pentru noi, de vreme ce ne năştem cu ele şi le considerăm parte din „dotarea" noastră. Este important să fim conştienţi de asemenea moşteniri, pentru a le putea vindeca, în loc să ne condamnăm copiii să trăiască reacţionând la o rană care i-a fost cauzată bunicii noastre, acum şaptezeci şi cinci de ani. Să trăim corespunzător înseamnă să vindecăm această rană şi nu să o trecem mai departe copiilor noştri, ca o moştenire.
Când credeţi că cineva apropiat vouă este prins în gheara unei poveşti care nu e a lui, puteţi să-i oferiţi înţelepciune, îndrumare şi susţinere. Dar ţineţi minte că, dacă deveniţi virtuos şi jucaţi rolul salvatorului nobil, îl puneţi pe el în rolul de victimă nefericită, care are nevoie de cineva care „îl iubeşte cu duritate" - şi începeţi să vă impuneţi propria dogmă. Nu e nimic mai frustrant decât să auziţi pe cineva zicând cu superioritate: „Renunţă la povestea de acum şi treci mai departe".

Practicarea transparenţei

Atunci când încetaţi să ascundeţi acele părţi din voi înşivă care vă deranjează, practicaţi transparenţa.
Odată, când mă duceam cu autobuzul în munţii incaşi, împreună cu don Antonio, el a ales să devină invizibil faţă de toată lumea, în afară de mine. Eu puteam să-1 văd, dar mi-am dat seama că nimeni altcineva nu putea. Trebuia să schimbăm mai multe autobuze, pe parcursul călătoriei şi, spre uimirea mea, de fiecare dată când ne urcam în autobuz,
şoferul cerea biletul fiecărui călător, cu excepţia mentorului meu - era ca şi cum ar fi privit prin el. La un moment dat, o femeie bine făcută, care ducea un copil mic şi un pui de găină, sa urcat în autobuz şi nu m-ar fi mirat dacă s-ar fi aşezat chiar în poala lui don Antonio, întrucât nu era capabilă să vadă că el era chiar acolo, lângă mine.
Cu toate acestea, când *noi* practicăm transparenţa, nu trebuie s-o facem literalmente. Asta înseamnă doar că le permitem altora să ne vadă, fiindcă nu avem nimic de ascuns. La urma urmei, tocmai ceea ce încercăm să ascundem este cel mai vizibil pentru ceilalţi. Când vedem un om arogant care încearcă să dirijeze pe cineva din preajma lui, sau se laudă pe sine, vedem clar că, sub acea mască, el nu e sigur pe puterea şi importanţa lui. Când vedem o tânără încântătoare, îmbrăcată în haine şleampete, iar părul îi acoperă faţa, ştim că se simte neatrăgătoare şi îi e teamă să nu fie respinsă.
Dar noi ascundem mult mai mult decât nesiguranţele noastre. Adeseori, ne ascundem frumuseţea şi puterea. Facem asta, pentru că ne deranjează, sau pentru că ne temem să lăsăm Lumina din noi să strălucească. Unul dintre studenţii mei, de exemplu, era o tânără foarte inteligentă, căsătorită cu un bărbat mai în vârstă. îşi masca continuu inteligenţa, căci soţului ei considera că e o ameninţare pentru el. După ce şi-a terminat pregătirea, şi-a dat seama că nu se mai putea preface că era o soţie supusă - aşa că şi-a convins soţul să se alăture modului ei de a trăi şi să se angreneze în activităţile care ei i se păreau că o stimulează pe plan intelectual.
Practicarea transparenţei nu înseamnă că trebuie să deveniţi o ţintă. Dacă aţi ales să urmaţi o cale spirituală, nu trebuie să ascundeţi acest lucru, de frica de a deveni ridicoli. O altă studentă de-a mea a simţit nevoia de a ascunde faptul că era vindecătoare şi că practica medicina energetică cu pacienţii ei de la spital (pe lângă tratamentele medicale convenţionale, desigur). îi era teamă că putea fi concediată şi, probabil, să-şi piardă licenţa. Dar, pe măsură ce pacienţii ei se făceau bine şi doctorii au început să-i trimită pacienţi, şi-a dat seama că încerca să-şi ascundă cel mai mare avantaj al ei. Nu era nevoie să explice nimănui ce făcea sau în ce credea, nu trebuia decât să se dezvăluie, la nivelul sacrului - care este dincolo de cuvinte şi explicaţii -şi să recunoască ceea ce alţii puteau deja să vadă.
Când nu mai avem nimic de ascuns, devenim transparenţi. în cărţile mele anterioare, care erau destul de autobiografice, am dezvăluit mult despre mine însumi. Oamenii mau întrebat dacă eram îngrijorat că străinii şi prietenii ştiau acum atât de multe despre mine, iar eu am explicat că, de fapt, eram fericit că nu mai aveam nimic de ascuns. Toate eşecurile şi micile mele slăbiciuni erau expuse acolo, iar eu nu trebuia să cheltuiesc energie ca să le mai ascund.

A ascunde adevăratele noastre Sine îi atrage spre noi pe cei care întrupează ceea ce noi ținem secret. Acesta scoate în afară procesul nostru de vindecare, făcându-ne să ne implicăm în drama unei alte persoane şi lăsându-ne mai vulnerabili şi mai fragili decât eram înainte. De asemenea, ne determină să ne identificăm cu poveşti ca: „Se profită uşor de mine, aşa că trebuie să mă port dur şi agresiv în această negociere", sau: „Sunt uşor de rănit, aşa că mai bine nu m-aş îndrăgosti", îngropăm părțile nevindecate adânc în interior, iar rana rămâne acolo, până când cineva vine să pună puțină sare pe ea, ca să ne reamintească de nevoia noastră de a evolua.
Când practicăm dezvăluirea totală a cine suntem cu adevărat şi încetăm să mai ascundem părți din noi înşine, ca să-i mulțumim pe alții şi să ne integrăm în grupul lor, sau să prevenim posibilitatea de a fi răniți, alți oameni pot fi derutați, deoarece şi ei au aderat la vechea noastră poveste. Nu e nicio problemă dacă cei din jurul nostru nu înțeleg sau nu acceptă multiplele noastre fațete - e în firea umană să încercăm să ne categorisim şi să ne etichetăm unul pe celălalt, chiar dacă suntem cu toții un mănunchi de contradicții. Prin urmare, la nivelul şarpelui, le spun oamenilor că sunt antropolog. La nivelul jaguarului, îi informez că studiez cum ne îmbolnăvim singuri şi cum ne putem vindeca pe noi înşine, dar şi că pregătesc şamani vestici. La nivelul păsării colibri, mă uit în ochii lor şi nu spun nimic, căci cuvintele nu pot descrie ființa mea. La nivelul vulturului, îi invit să deguste Dumnezeul Unic pe care îl împărțim cu toții.
Majoritatea străinilor lângă care stau în avioane se mulțumesc să afle că sunt profesor sau antropolog. E o modalitate de a mă eticheta, iar apoi putem continua prin a vorbi despre vreme. Nu trebuie să le explic că există tărâmuri, dincolo de ceea ce putem vedea sau auzi. Dar nu ascund cine sunt - şi, dacă întâlnesc pe cineva care e cu adevărat curios şi cred că asta poate schimba ceva, îi vorbesc la nivel spiritual şi discutăm lucruri cu adevărat esențiale.
Transparența înseamnă să stabileşti un acord între cine spui că eşti şi cine eşti cu adevărat. înseamnă „să fii consecvent cu tine însuți". Dar nu puteți să le arătați altora adevăratul vostru eu, când voi înşivă nu ştiți cine sunteți. într-un exercițiu anterior, ați învățat că nu sunteți rolurile voastre: nu sunteți mamă, director executiv, fiu sau fiică - ele sunt numai roluri pe care le jucați şi nu puteți fi limitați de asemenea definiții restrânse. Adevăratul voi este văzătorul, care observă tot ce faceți, dar nu este afectat de niciunul dintre gândurile sau acțiunile voastre. Acesta este cel care nu poate fi definit de niciun rol, de vârstă sau de poziție socială.

Practicarea integrității

Practicați integritatea, fiind credincios cuvântului pe care îl rosteşti şi recunoscând puterea lui de a crea realitatea. La urma urmei, în Biblie se spune că: „la început era Cuvântul... şi Cuvântul era Dumnezeu" (Ioan 1:1. Noul Testament, n. tr). Adică, totul a fost creat din Cuvânt. în acelaşi fel, calitatea creației voastre este determinată de cât de credincioşi îi sunteți propriului cuvânt. Ceea ce spuneți este mai important decât orice document legal, deoarece pune în mişcare un anumit destin - îi dă universului instrucțiuni ferme despre tipul de realitate pe care vreți să îl creați.
Pentru Laika, nu există nimic mai important decât să îți respecți cuvântul - aşa că ei sunt foarte atenți la ce îşi spun lor înşişi şi celorlalți. Ei cred că a rosti o singură silabă negativă față de cineva, înseamnă să arunci un blestem - iar a spune ceva pozitiv este echivalent cu o binecuvântare. Dacă i-ați spune cuiva: „Ce-i cu tine? Nu arăți foarte bine astăzi", până la sfârşitul zilei, persoana respectivă s-ar putea îmbolnăvi. Tot aşa, dacă ați spune: „Arăți extraordinar!", chiar dacă persoana nu se simte aşa, în câteva ore sau minute, ea ar străluci.
Dar dacă persoana chiar arată cumplit? Să fii cinstit față de cuvântul tău, înseamnă că nu o poți minți. Ceea *ce puteți* să faceți este să vedeți aspectul din prietena voastră, care este întotdeauna strălucitor, indiferent de ce i se întâmplă în ziua aceea şi să reflectați acel aspect, înapoi către ea. în acest caz, i-ați putea spune: „Cum e? Există ceva ce aş putea să fac pentru tine?" Sau v-ați putea folosi cuvintele, pentru a-i scoate în evidență frumusețea: „întotdeauna mă bucur atât de mult să te văd. Prezența ta este absolut înălțătoare". Atunci, cuvintele îi transmit prietenei voastre, adevăr *şi* frumusețe.
Ceea ce vă repetați vouă înşivă este la fel de puternic. Fiți atenți la expresii ca: „Sunt un ratat", „Nu sunt la fel de inteligent ca şi cutare...", sau: „N-o să găsesc niciodată dragostea". Dacă gândul vostru interior este: „Nu sunt bun de nimic", atunci o să vă condamnați singuri la eşec, indiferent ce încercați.

Cuvântul vostru este un jurământ pe care îl faceţi. Şi, cu cât trăiţi mai mult o viaţă spirituală, cu atât mai multă putere poartă cuvântul vostru - şi cu atât mai puţin o să vă puteţi eschiva. Am experimentat un exemplu amuzant al acestei idei, într-o călătorie recentă în India. într-o zi, m-am oprit în Rishikesh, un oraş sfânt de pe Gange, unde eram continuu solicitat de proprietarii de magazine care îmi ofereau mărfurile lor. După o vreme, ca să le mai potolesc entuziasmul, le spuneam că mă voi întoarce mai târziu. „Promiteţi?", întrebau ei, iar eu răspundeam: „Da, bineînţeles". Ştiam că nu aveam intenţia să mă întorc la majoritatea dintre magazine, dar replica mea părea să funcţioneze şi să-mi asigure puţină pace, în timp ce mergeam prin piaţă. Dar, la întoarcerea în Statele Unite, am petrecut prima săptămână visând că eram captiv în bazarurile comerciale din Rishikesh, târguin-du-mă cu negustorii, pentru articole pe care nici măcar nu le voiam. Pentru că nu mă întorsesem niciodată în magazine, trebuia să-mi ţin cuvântul şi să le vizitez în timpul viselor!
A trăi respectându-ţi cuvântul este o stare ce construieşte o putere spirituală care e esenţială, dacă vrei să visezi întru fiinţare, o lume mai bună. Fără această putere, visele voastre nu prind niciodată formă şi întotdeauna sfârşesc prin a se prăbuşi, tocmai când erau pe punctul de a da roade. Aţi întâlnit vreodată pe cineva pentru care totul
părea să meargă bine, ca apoi să se prăbuşească în ultimul minut? Relaţia lui s-a destrămat, exact când era pe punctul de a se căsători; planul de a porni o afacere întotdeauna eşuează în al unsprezecelea ceas; sau găseşte spaţiul perfect pentru a-şi pune pe picioare afacerea şi, când e pe punctul de a pune numele firmei pe uşa de la intrare, descoperă că proprietăreasa s-a răzgândit şi nu mai închiriază. Pentru că acestor persoane le lipseşte convingerea şi îşi tratează cuvântul ca şi cum nu ar avea mare putere, planurile lor eşuează inevitabil.
Mai degrabă decât să forţaţi universul să se supună dorinţelor voastre, respectaţi-vă propriul cuvânt şi construiţi-vă rezerve de putere personală. Aceasta le va permite viselor voastre să devină o forţă de neoprit, care organizează lumea în modul în care o instruiţi voi să o facă. Când îi sunteţi credincioşi cuvântului vostru, nu vă mai găsiţi scuze pentru voi înşivă, iar ceea ce spuneţi, convinge universul că se poate conta pe voi.

Când ne folosim greşit cuvântul

Când ne folosim greşit cuvântul, ne risipim puterea personală pe care am construit-o. Când ne folosim vocea pentru a acuza sau pentru a le induce altora sentimente de ruşine sau vinovăţie, practicăm cel mai rău tip de ofensă, întrucât folosim ceea ce spunem pentru a distruge, în loc să creăm. E mai rău ca un tată să-i spună, cu mânie, fiicei sale, „Eşti proastă!", decât să o bată cu un băţ - vânătăile fizice se vindecă, dar rănile emoţionale cauzate de acele cuvinte furioase se transformă într-o cicatrice pe care copilul o va purta mulţi ani.
Folosirea greşită a cuvântului ne seacă puterea personală, astfel încât nu mai putem face altceva decât să visăm cu ochii deschişi. Când pierdem mai multă putere, realitatea noastră nu mai face altceva decât să oglindească lumea din jurul nostru, iar noi ne înnămolim în coşmarul colectiv al timpurilor noastre.
Un exemplu semnificativ de folosire greşită a cuvântului este bârfa, care a devenit hrana de bază a culturii noastre de azi. Vorbim urât despre alţii, fără să ne gândim mult la ce spunem, dar cu un sentiment de camaraderie şi solidaritate cu cei cu care bârfim şi bucurân du-ne că suntem „în acelaşi club", întrucât noi suntem în regulă, în vreme ce alţii nu sunt.
Ne apărăm, spunând că bârfa conţine un adevăr; socrul nostru . chiar pretinde că le ştie pe toate, vecina este într-adevăr un părinte îngrozitor, iar actorul ăla e absolut nebun. Dar când practicăm integritatea, nu ne folosim greşit cuvântul într-un asemenea mod. în schimb, ne permitem să vedem insecuritatea atotştiutorului, nevoia sa de a se simţi inteligent şi important şi putem avea compasiune pentru el. înţelegem că vecina noastră nu e rea, ci e doar copleşită de stres şi speriată că iar va face copilul o boacănă, sau că va deveni rău. Tot aşa ne putem da seama şi că nu cunoaştem absolut niciun actor!
Cu alte cuvinte, descoperim în noi cum să fim buni şi să oferim cu blândeţe ajutor şi îndrumare, ştiind că asta e mult mai probabil să conducă la vindecarea şi evoluţia celorlalţi, decât dacă îi tratăm cu dispreţ. Renunţăm la bârfă şi la sentimentul de superioritate, întrucât ştim că ele ne distrag de la a ne vedea propriile noastre defecte şi de a ne ocupa de ele. Recunoaştem aceşti

oameni ca fiind profesorii noştri şi le suntem recunoscători că ne reamintesc că vrem să îi acceptăm pe alții, cu toate imperfecțiunile lor. Bârfa este o otravă care ne face să ne simțim bine în propria piele, dar pe socoteala altuia. De fiecare dată când săpăm după greşeli, aruncăm un blestem asupra țintei noastre, care va aduce nefericire şi nouă şi acelei persoane. Cuvintele noastre vor instala o coardă energetică către ea, care va face ca, în viitor - ea sau cineva asemănător - să intre în viața noastră.

Primim multe şanse de a practica respectarea propriului cuvânt, atunci când interacționăm cu familiile noastre, deoarece alături de ei se petrece o mare parte din evoluția noastră emoțională - mai întâi cu părinții noştri, apoi cu soții noştri, iar mai târziu cu copiii noştri. Să ne ținem cuvântul față de cei dragi este cea mai dificilă provocare, precum şi cea care ne răsplăteşte cel mai mult, deoarece atât copiii, cât şi partenerul țin întotdeauna socoteala comportamentului nostru. Fiica mea îmi spune: „Dar, tată, ai promis că o să...", iar ea are aproape întotdeauna dreptate. Asta mă determină să încetez munca şi să facem ce am promis. Dacă nu mă pot opri din ce fac chiar atunci, negociez pentru a-mi mai acorda puțin timp, dar nu încerc să mă eschivez de la înțelegere.

Baza comunicării cu fiica mea este integritatea, respectarea cuvântului şi asigurarea că, întotdeauna, cuvântul meu este adevărat. Aşa că, din când în când, ea vine şi zice: „Dar, tată, ai promis"... şi izbucneşte în râs, pentru că ştie că nu e adevărat. Apoi îşi corectează cuvintele: „Mi-ar plăcea foarte mult dacă am putea..." Prin exemplul nostru, le arătăm şi altora că integritatea este cea mai înaltă formă de practică spirituală, indiferent de cât de dificil ar putea părea, uneori, să o menținem.

Practicarea integrității cere, de asemenea, să ne recunoaştem greşelile. Atât de adesea suntem jenați când ne dăm seama că am gafat şi încercăm să acoperim gafa, proiectând greşeala asupra altuia. Mințile noastre ne spun rapid: „E o persoană cu care se lucrează atât de greu, încât n-am putut să mă țin de cuvânt", sau „Dacă ar fi comunicat mai bine, nu aş fi greşit". întotdeauna putem fi implicați în conflicte, neînțelegeri şi diferende - dar, atunci când practicăm integritatea, alegem să nu devenim defensivi, să nu pasăm vina şi să construim o poveste în care noi suntem victimele agresiunilor altcuiva.

Când evităm să ne asumăm responsabilitatea pentru greşelile noastre şi încercăm să le acoperim cu jumătăți de adevăruri şi minciuni fățişe, țesem o plasă încurcată de prefăcătorii, în care ne pierdem. E posibil chiar să credem minciunile pe care le-am spus - chiar dacă nu au niciun sens. Astfel am putea să ne distrugem relațiile cu alții şi să ne pierdem reputația. Dar cea mai mare daună e că ne risipim puterea personală, pe care am putea-o folosi ca să visăm o lume de frumusețe întru ființare.

A ne recunoaşte greşelile înseamnă nu numai să admitem că le-am făcut, ci şi să le corectăm şi să ne cerem scuze. îmi amintesc că, în anii '60, un om mergea din uşă în uşă ca să le vândă proprietarilor de case, un leac pentru boala ulmului olandez, într-o vreme când năpasta făcea ravagii printre mulți copaci din oraş. Prietenul meu chiar credea atunci în acel leac. Apoi, câteva luni mai târziu, când şi-a dat seama că nu funcționa, s-a dus înapoi la fiecare client, pentru a le returna banii.

în final, vă rog să notați că a-ți respecta cuvântul înseamnă *a-l rosti.* Este extraordinar câte nedreptăți pot fi reparate, cu un simplu: „Iartă-mă". Timp de mulți ani, m-am simțit îngrozitor pentru că tatăl meu nu spunea niciodată „Te iubesc". Dar, mai târziu în viață, când am înțeles prețul teribil plătit pentru că nu-ți rosteşti cuvântul, l-am iertat şi am avut compasiune pentru el. Mi-am dat seama cât de dificil trebuie să fi fost pentru el, să nu-şi poată exprima sentimentele.

Când admitem că toate cuvintele au putere şi că evenimentele cele mai întâmplătoare pot fi încărcate de înțeles, suntem pregătiți să trecem de nivelul păsării colibri, până la nivelul de percepție în care nu mai avem nevoie să analizăm, să vizualizăm, sau să facem ceva pentru a înțelege lumea în care trăim, sau a ne schimba visul.

Când suntem la nivelul vulturului, ne experimentăm pe noi înşine în vis şi ştim că noi suntem cel care visează. Ştim că, deşi putem schimba visul, totul este exact aşa cum trebuie să fie, deoarece ne simțim una cu Dumnezeu - care este întotdeauna perfect, exact aşa cum e.



A PATRA INTROSPECȚIE

Calea înțeleptului

Să fii înțelept înseamnă că, atunci când te uiți în jur, percepi numai frumusețe.
în acest capitol veți ajunge să înțelegeți că tot ceea ce experimentați este o proiecție a lumii voastre interioare, sau a visului. Asta înseamnă că nimic nu e întâmplător şi nimeni nu vă face niciodată nimic, deoarece voi sunteți creatorul fiecărui eveniment şi incident din viața voastră. Prin urmare, nu trebuie să reparați nimic din lumea exterioară -dacă vreți să transformați vreo circumstanță care pare să fie în exteriorul vostru, trebuie doar să o recunoşti şi s-o schimbați în interior.
Pentru Laika, lumea este un ecran pe care ne proiectăm filmul. Asta nu înseamnă că lumea nu e reală... lumea este *foarte* reală. Pur şi simplu, confundăm imaginea pe care o proiectăm, cu realitatea, încercând să schimbăm acțiunea de pe ecran - când tot ceea ce trebuie să facem în realitate este să refacem filmul, sau să schimbăm complet scenariul. Odată ce ați înțeles că puteți face asta, oricând doriți, veți înceta pentru totdeauna să fiți o victimă neajutorată, sau un spectator ignorant.
Dacă partenerul vă spune un cuvânt plin de mânie, veți vindeca acest lucru în interior. Dacă nu puteți schimba ce a zis (nimic nu o poate face - nici psihoterapia şi nici o ripostă furioasă), dar va *puteți* schimba modul în care îl percepeți. Când nu mai sunteți deranjat de cuvintele partenerului, el va fi mai puțin motivat să-şi proiecteze părțile lui nevindecate asupra voastră. Sau, dacă ați întârziat la aeroport şi ați ratat zborul, nu puteți schimba nimic, *dar puteți* vindeca totul în interiorul vostru, iar apoi lucrurile vor ieşi exact aşa cum trebuie să iasă. Când ştiți că visați tot ce vi se întâmplă, puteți înțelege că pierderea zborului face parte dintr-un film mai extins, pe care voi l-ați scris - chiar dacă nu sunteți conştient de asta.
Exact aşa cum nu vă amintiți ce ați visat în timpul nopții, puteți să uitați şi ce vizualizați când sunteți treji. Ați avut, probabil, momente în care erați conştienți că sunteți în mijlocul unui vis şi chiar v-ați spus că trebuie să vil amintiți la trezire. Asta se numeşte *„vis lucid".* De milenii, Protectorii Pământului au elaborat practici care să-i ajute să devină conştienți în timpul somnului, influențându-şi astfel experiențele din timpul viselor. Au elaborat şi metode care să-i ajute să-şi amintească că visează în timp ce sunt treji, astfel încât să-şi poată dirija imaginile din timpul treziei, cu mai multă grație şi luciditate. Veți învăța aceste discipline mai târziu, în acest capitol.

Rolul visării conştiente

Prin practicarea *visării conştiente* interacționăm cu domeniul vibrației şi Luminii La nivelul păsării colibri, ne rugăm fără să folosim cuvinte, iar când vizualizăm abundența, vedem serviciul pe care îl vrem. Dar, când intrăm la nivelul vulturului, nu ne limităm la viziunea unui bol de orez sau a unei case pe plajă, în încercarea de a defini şi controla modul în care se va materializa prosperitatea - în schimb, lăsăm universul să aibă grijă de detalii.
Poate că vrem să spunem o rugăciune de implorare, cerându-I lui Dumnezeu să ne vindece prietenul de SIDA, sau să ne ajute să obținem repede o slujbă - dar asta nu înseamnă practicarea visării conştiente. Vedeți voi, atunci când visăm de la nivelul vulturului, devenim una cu Spiritul, cu Dumnezeu - un curent universal care e mai mare decât suntem noi şi totuşi, unul în

care putem intra, naviga şi orienta, pentru a materializa ceea ce ne dorim. Ne unim cu acest râu de vibrație şi Lumină, devenind mişcarea lui, iar exploziile de portocaliu şi galben, care sunt sori încă nenăscuți, pulsează înăuntrul nostru. Atunci voința noastră şi cea a lui Dumnezeu sunt una, iar „Facă-se voia Ta" dobândeşte o nouă semnificație. Ne schimbăm vibrația energetică şi atragem spre noi - şi spre alții - ceea ce vibrează într-un mod Divin asemănător.
Un Păstrător al Pământului practică visarea, permițându-i minții sale să devină tăcută. Ca şi suprafața perfect liniştită a unui lac, ea reflectă totul într-un mod desăvârşit. Dar, de îndată ce briza blândă devine mai puternică, suprafața apei se încrețeşte, făcând ca mintea să se reflecte doar pe sine. Un Laika este capabil să-şi liniştească apele minții, în aşa fel încât ele vor reflecta perfect posibilitățile infinite care există. Atunci, poate intra în matricea creației, unde dispare şi nu mai rămâne decât Spiritul.
Şi noi putem întrupa prosperitatea şi s-o visăm efectiv întru ființare. Când devenim pace, seninătate *şi* abundență, acestea vor predomina în viața noastră.

Lumea aşa cum o visați

Dacă vă întrebați cum ar fi să visați o lume mai bună, nu vă îngrijorați - probabil că ați experimentat această magie, într-un moment oarecare. Poate că ați fost într-o stare atât de minunată, încât i-ați zâmbit vânzătoarei de la băcănie şi ați observat cum starea ei se îmbunătățeşte, ca răspuns la a voastră. Sau poate că, doar prin prezența voastră şi prin curajul pe care 1-a simțit în voi, ați reuşit să calmați pe cineva căruia îi era teamă, stând lângă el şi ținându-1 de mâna.
Când suntem la nivelul vulturului, efectul nostru asupra lumii este foarte mare, chiar dacă nu suntem conştienți de asta. Avem mult mai multă putere decât credem. Vă amintiți de teoria din fizică (pe care am relatat-o mai devreme în această carte) despre fluturele care bătea din aripi la Beijing şi provoca o furtună tropicală, în Oceanul Indian? Minuscula schimbare în atmosferă, creată de mişcarea fluturelui, poate să aibă ca rezultat o schimbare semnificativă a vremii, la mii de kilometri distanță. Deci, în vreme ce este imposibil să opreşti, în mod concret, vânturile puternice ale unei furtuni tropicale, ce-ar fi dacă am găsi acea furtună, când este încă doar o şoaptă pe aripa unui fluture? Am putea opri dezastrele, cu mult înainte ca ele să se întâmple - şi să plantăm semințele care ar produce un fruct extraordinar.
Cu toate acestea, trebuie să ținem cont de faptul că, dacă suntem capabili să împiedicăm fluturele să producă o furtună în Oceanul Indian, acțiunea noastră ar putea isca o furtună în Caraibe. Deci, mai degrabă decât să încercăm să prevenim furtuni, trebuie să înțelegem că ele sunt o parte din natură şi să coexistăm în armonie cu ele. De la nivelul vulturului, înțelegem că nimic nu trebuie schimbat, că totul e perfect aşa cum este, fiecare în felul lui. Numai atunci suntem liberi să schimbăm orice dorim - pentru că nu mai investim nimic în a îndrepta ceva ce e strâmb.

Vindecarea lumii interioare

Imaginați-vă că ați putea schimba orice pe Pământ. Cum ar fi lumea voastră, dacă orice ar fi posibil? Ați pune capăt foametei din Africa? Ați opri uciderea balenelor? Ați aduce pace în Orientul Mijlociu? Orice ați dori să faceți, trebuie vindecat înăuntrul vostru; adică, trebuie să fiți voi vindecare, pace, abundență, armonie sau orice calitate pe care doriți să o experimentați în jurul vostru.
Să zicem că vreți să salvați balenele. Ei bine, nu trebuie să vă părăsiți slujba, familia şi toate responsabilitățile, să vă îmbarcați pe un vas aparținând grupului Greenpeace şi să opriți o vânătoare de balene. De fapt, dacă pasiunea voastră devine fanatism, ar putea fi un semn că intenția voastră nu este, de fapt, de a salva balenele. Prin urmare, n-o să ajungeți prea departe cu acțiunea de a le ajuta. Când intenția voastră adevărată este să vindecați creatura rănită *dinăuntrul* vostru, deveniți orbi la cum puteți să-i ajutați, de fapt, pe cei *din afara* voastră. Deveniți fariseici şi refuzați să luați în considerare orice opțiuni care ar putea avea ca rezultat ceva mai puțin de o victorie sută la sută. Vă închideți în fața soluțiilor creative, a compromisului şi negocierii şi ajungeți într-un punct mort... în vreme ce vânătoarea de balene continuă.

E mult mai bine să vă ocupaţi de natura voastră nevindecată. Descotorosiţi-vă de „Ahab-ul vostru interior (aluzie la personajul principal din romanul *Moby Dick,* de Herman Melville. n.tr.)", care a devenit un obsedat şi încetaţi să-i mai „prindeţi în harpon" pe ceilalţi, doar pentru că simţiţi că aţi fost vânat şi prins în capcană, iar cineva trebuie pedepsit pentru asta. Ori de câte ori pasiunea voastră nu se sincronizează cu eficienţa de care daţi dovadă, întrebaţi-vă dacă nu cumva discrepanţa este rezultatul nevoii de a vindeca o luptă interioară, mai degrabă decât să o proiectaţi asupra lumii. Când ceea ce e în interiorul vostru este liber, ce e în afara voastră poate fi eliberat, de asemenea.
Opusul fanatismului, care este înrădăcinat în părţile nevindecate din noi, este apatia. în loc să vadă posibilitatea de se vindeca pe dinăuntru şi de a se deschide înspre a visa ceva nou, mult prea mulţi oameni se simt copleşiţi şi se lasă păgubaşi. Apatia este în exces astăzi în lume, pentru că prea mulţi dintre noi ne-am dat voie să adormim. Cred că această apatie este un efect secundar al coşmarului colectiv, care ne face să închidem ochii, să plutim în derivă şi să ignorăm nevoia sau suferinţa altora - dar şi capacitatea noastră de a schimba ceva.
Este treaba noastră să co-creăm realitatea, în parteneriat cu Divinul. în povestea occidentală a Creaţiei, în a şaptea zi Dumnezeu a terminat de făcut lumea şi nu I-a mai rămas altceva decât să numească plantele şi animalele.
în povestea Creaţiei, spusă de Laika, în a şaptea zi Marele Spirit le-a spus oamenilor: „Căci eu am creat planetele, stelele, fluturele, vulturul şi balena. într-adevăr, sunt lucruri frumoase. Acum terminaţi-o voi". Pentru Laika, Creaţia nu este completă: noi trebuie să fim nu numai administratorii a tot ce înseamnă viaţă, dar trebuie şi să terminăm procesul de Creaţie. Visarea lumii întru fiinţare nu este numai un dar - este o chemare şi o responsabilitate. Dacă noi nu răspundem chemării, cine o va face?

Cum să lucrăm cu inteligenţa universului

Există multe opere de ficţiune minunate, despre călătoria în timp, care sunt inevitabil poveşti-avertisment despre ce se întâmplă, atunci când modificăm evenimente care erau menite să se întâmple. La un oarecare nivel, ştim că universul îşi are propria lui înţelepciune, iar oprind ceea ce noi percepem ca un dezastru, s-ar putea să rezulte un altul, mai mare, altundeva.
Şi Laika ştiu că putem schimba orice dorim în lume, atâta vreme cât suntem dispuşi să ne asumăm karma. La nivelul şarpelui, încercăm să schimbăm lucrurile prin forţă; la nivelul jaguarului, le schimbăm prin voinţă; la nivelul păsării colibri, le schimbăm prin vizualizare; iar la nivelul vulturului, le schimbăm prin visare. Când percepem la nivelul şarpelui, karma pare să acţioneze foarte încet, de aceea ni se pare că unii oameni scapă fără pedeapsă, după ce comit acţiuni îngrozi toare. La nivelul jaguarului, ne experimentăm karma puţin mai rapid -şi întotdeauna în această viaţă. La nivelul păsării colibri, karma este imediată, astfel încât simţim instantaneu rezultatele acţiunilor noastre: faptele bune generează binecuvântări imediate, iar acţiunile rele aduc consecinţe instantanee. La nivelul vulturului, nu există karmă, deoarece există numai Dumnezeu/Spiritul şi „Facă-se voia Ta".
Când vă lăsaţi ego-ul să conducă şi insistaţi că trebuie să controlaţi evenimentele, sfârşiţi prin a duce o luptă continuă împotriva universului. Totuşi, puteţi alege să fiţi, pur şi simplu, împreună cu fluturele din Beijing - nu ca să-1 împingeţi, să vreţi să facă ceva, sau să vizualizaţi că face orice altceva decât ceea ce el face deja. Simpla voastră prezenţă va crea echilibru şi vindecare - iar voi, fluturele, vântul şi furtuna deveniţi una.
E dificil pentru noi, în occident, să avem încredere că putem dobândi pacea şi fericirea, dacă nu facem nimic activ ca să le provocăm, dar dacă noi *suntem* întruparea păcii şi fericirii, atunci *chiar* le aducem. Ego-urile noastre nu vor ca noi să credem că putem avea putere infinită, dacă ne cufundăm în înţelepciunea universului - dar acesta este un adevăr.
De exemplu, mulţi tineri de astăzi sunt fascinaţi de vrăjitorie, deoarece cred că le-ar putea da o şansă de a avea o mai mare influenţă asupra a ceea ce se întâmplă cu ei. Ei vor să creadă că, dacă urmează, literalmente, instrucţiunile unei vrăji, vor fi în stare să oprească un agresor, să facă pe cineva important să-i aprecieze, sau să devină, în mod magic, tot atât de atrăgători ca şi un star de cinema. Ei nu-şi dau seama că adevărata magie nu vine dacă rosteşti incantaţii, sau amesteci ierburi într-un mojar, ci dacă îţi schimbi percepţia şi devii întruparea încrederii şi a

grației. Laika nu trebuie să poarte haine care să dea un indiciu despre puterea şi poziția lor socială - când intră într-o casă, mâncarea apare fără ca ei să trebuiască s-o ceară şi binecuvântările sunt date, fără să fi fost cerute. Prezența lor are o strălucire la care reacționează ceilalți - şi nu e nevoie de cuvinte sau de simboluri ale puterii.
îmi amintesc că mergeam prin Altiplano, împreună cu don Antonio, cu ani în urmă şi că am sosit într-un sat unde nu mai plouase de multe luni. Lacurile din munții înalți - care depozitau apa oraşului, pe parcursul lunilor aride de vară - începuseră să sece. Când ne-au văzut venind, sătenii ne-au salutat şi i-au cerut mentorului meu să cheme ploile. Bătrânul Laika a solicitat o colibă unde putea posti şi medita. Timp de patru zile, a băut numai apă. începeam să devin îngrijorat, când, la începutul după-amiezii celei de-a patra zile, Don Antonio a ieşit. S-a îndreptat spre marginea satului, unde munții coborau precipitat înspre bazinul Amazonului, şi mi-a spus că avea „să se roage ploaie". L-am corectat, spunând că avea să se roage „pentru ploaie", iar el a spus: „Nu, o să mă rog ploaie".
S-a întors două ore mai târziu şi deasupra capetelor noastre erau nori mari de furtună. în câteva minute, ploaia s-a dezlănțuit. Toți sătenii dansau de bucurie şi îi mulțumeau, dar el a explicat că nu făcuse nimic - pur şi simplu, ploua.
în acel moment, am înțeles ce făcuse profesorul meu. Intrase la nivelul vulturului şi se dizolvase. încetase să mai existe în secunda aceea, care era infinită. Acolo nu era decât Spirit şi deci, nimeni la care să se roage. Pur şi simplu, a rugat ploaie. Şi ea a venit.(a se vedea o relatare şi o idee similară în cărțile *Efectul Isaia,* de Gregg Braden şi *Pacea lăuntrică,* de James Twyman, Gregg Braden şi Doreen Virtue, publicate de Editura For You. n.tr.)
Mai târziu, l-am întrebat de ce avusese nevoie de patru zile. întotdeauna trebuia să postească şi să se roage atât timp, când voia să intre la nivelul vulturului? Mi-a răspuns că, atunci când am sosit în sat, a observat că satul nu era în *ayni.* De fapt, era atât de dezechilibrat, încât şi *el* a ieşit din starea de echilibru. Nu putea să facă nimic, până când nu intra din nou în *ayni* - când s-a echilibrat el, s-a echilibrat şi satul, iar ploile au venit. Bătrânul ştia că totul se vindecă dinăuntru.

Mintea nebună şi coşmarul colectiv

Când descoperim că ne visăm lumea întru ființare, ne dăm seama că tot noi creăm coşmarurile realității noastre. Deci, de ce oare cerem sărăcia şi tragedia? Problema este mintea. Vedeți voi, în vreme ce abilitatea noastră de a gândi este extraordinară, iar rațiunea şi logica sunt puternice, mintea în sine e nebună. (După ani de investigare a medicinii minte-trup, am ajuns să-mi dau seama că mintea poate crea boli psihosomatice, dar nu şi sănătate. Singurul mod de a crea sănătate psihosomatică este să opreşti mintea cu totul).
De fapt, mintea nu există cu adevărat, altfel decât ca o figură de stil. Chiar dacă nu există dovezi ştiințifice care să-i certifice existența, vrem cu tot dinadinsul să credem în ea şi în puterea ei, deoarece sperăm că ea deține cheia rezolvării tuturor crizelor noastre. Această fascinație pe care o exercită mintea a început după ce am eşuat în demersul de a ne căuta sufletul. Mai întâi, pe vremea lui Michelangelo, am căutat sufletul în ficat, dar nu era acolo. Mai târziu, l-am căutat în inimă... apoi l-am căutat în interiorul creierului... şi când nu am reuşit să-1 găsim în niciun loc, ne-am oprit la ideea minții.
în anii '50, noțiunile psihologice de minte au devenit cunoscute odată cu apariția *teoriei identității,* care enunța că stările şi procesele minții sunt identice cu stările şi procesele creierului. Un aparat care efectuează imagistica prin rezonanță magnetică (RMN) poate arăta că sentimentele de compasiune sunt asociate cu o regiune a creierului nostru, chiar şi când gânduri pline de furie apar într-o altă regiune. Cu toate acestea, în 1990, Candance Pert, doctor şi cercetător în domeniul neurologiei, şi-a împărtăşit descoperirea că trupul şi nu creierul, *este* mintea subconştientă, şi că ea comunică prin *neuropeptide,* care sunt molecule produse de fiecare gând pe care îl avem. Dr. Pert a descoperit că gândurile au un component biochimic: deşi gândurile sunt reale, neuropeptidele sunt reale şi creierul este real, ceea ce noi numim minte este, de fapt, doar ego-ul deghizat.

Natura gândurilor

Gândurile sunt diferite de idei. O *idee* este atunci când îţi trece prin cap să te duci la magazin, sau la un curs de yoga, în vreme ce un *gând* este pălăvrăgeala necontenită din creier, care porneşte în minutul în care te trezeşti. Gândurile durează, de obicei, mult timp: „Dacă mă duc la magazin acum, n-o să am destul timp să ajung la cursul de yoga şi apoi ştiu că o să mă enervez, aşa că poate ar trebui să mă duc la yoga mai întâi..." Sau, un gând poate fi o judecată: „Cursul acela de yoga e prea greu".

Spre deosebire de idei - care sunt proaspete şi originale - gândurile sunt amintiri declanşate de ceva din prezent. De exemplu, dacă mirosiţi un trandafir, rămâneţi acolo, în momentul plin de parfum, şi nu vă trageţi înapoi, ca să vă gândiţi la miros. Dar, de îndată ce gândiţi *trandafir* sau *roşu,* faceţi o asociere cu ceva ce aţi învăţat, îndepărtân-du-vă astfel de experienţa clipei. Când nu există niciun gând, nu există decât mirosul; când gândurile intră în scenă, pierdeţi momentul.

De fapt, majoritatea gândurilor sunt amintiri deghizate ale experienţelor care s-au petrecut în primii de viaţă, înainte de a ne naşte, sau chiar în vieţi anterioare. Când eram copii, duceam totul la gură şi gustam lumea. Mai târziu, ne jucam ore întregi în nisip sau cu jucăriile şi ne pierdeam în visare. Mai târziu, în jurul vârstei de şapte ani, gândurile au început să apară în forţă: am început să dobândim un simţ al Sinelui şi să descoperim unde ne terminam noi şi unde începea lumea. Nu mai eram absorbiţi de tărâmul pipăitului, gustului, mirosului şi simţitului. înainte de acest moment, nu aveam gânduri - aveam numai experienţe. După aceea, experienţele noastre autentice au devenit din ce în ce mai puţine - până când, la bătrâneţe, suntem bântuiţi de gândurile continue a ceea ce a fost cândva.

Fiecare gând care vă cutreieră creierul este o reluare a dramei în care aţi fost victimă, salvator, sau agresor. Opriţi-vă pentru un moment şi ascultaţi: la ce vă gândiţi chiar şi când citiţi această carte? Amintiţi-vă că gândurile nu sunt originale, strălucite sau creative - în schimb, instinctele, ideile şi capacitatea de a visa, sunt.

Ni se pare imposibil să gândim în afara „cutiei", deoarece gândurile *sunt* cutia. Iar când ne identificăm cu gândurile noastre, suferim o situaţie de identitate greşită. Noi nu suntem gândurile noastre, ci doar le avem - tot aşa cum nu suntem maşina noastră, casa noastră sau hainele noastre (cu toate că le deţinem şi pe astea). Ştim în ce gen de necazuri intrăm, atunci când credem că noi suntem maşina noastră, casa noastră sau hainele noastre şi încercăm să rezolvăm o problemă, cumpărând haine de firmă, sau un nou set de anvelope.

Gândurile sunt ca şi praful care ni se aşează pe piele, pe parcursul unei lungi călătorii, formând o crustă groasă. După o vreme, începem să frecăm un loc până la sânge, pentru a ajunge la adevăratele noastre Sine. Ceea ce trebuie să facem nu este să curăţăm praful ici şi colo, cum facem în cazul terapiei, ci să scoatem furtunul de incendii, pentru a-1 curăţa pe tot. Laika au elaborat practici energetice care realizează asta într-un timp foarte scurt, curăţând amprentele din trecut, care sunt gravate în Câmpul nostru de Energie Luminoasă. Le-am descris pe toate, în detaliu, în cartea mea „Şaman, vindecător, înţelept" (Editura For You, 2008), şi le predau studenţilor de la Şcoala de vindecare a Corpului de Lumină, ca un mod de a aduce o transformare rapidă - lor înşişi şi clienţilor lor. Exerciţiul pe care l-aţi făcut mai devreme, referitor la vindecarea modului în care aţi murit în trei vieţi anterioare, vă va ajuta să vă curăţaţi amprentele din CEL. Exerciţiul de mai jos - de a descoperi înţeleptul - va avea rezultate foarte puternice.

EXERCIŢIU: Descoperirea înţeleptului

Faceţi pauză un moment şi deveniţi conştienţi de cum apar şi dispar gândurile voastre, fără să vă identificaţi cu ele. închideţi ochii şi observaţi-vă gândurile, ca şi cum ar fi nişte nori care se formează pe un cer gol şi apoi se dizolvă din nou. Nu le urmăriţi şi nici nu încercaţi să le opriţi sau să le controlaţi - doar observaţi-le. Remarcaţi cum, după câteva momente, aţi alunecat într-un lanţ de gânduri şi aţi uitat să fiţi observatori.

Respiraţi adânc şi fiţi din nou martori la agitaţia gândurilor care gonesc pe cerul gol al conştiinţei voastre. Nu încercaţi să le controlaţi, pentru că atunci apare mintea, nerăbdătoare să „rezolve" toate problemele pe care le poate rezolva. Mintea se hrăneşte cu conflicte: când opriţi conflictul lăuntric, mintea dispare, gândurile se topesc şi nu mai rămâne decât înţeleptul.

Mintea se teme că veți descoperi că ea nu există şi vrea cu ardoare să-i acordați atenție şi să o prețuiți. Dar, odată ce veți descoperi înțeleptul, o să curățați praful depus într-o mie de vieți şi veți rămâne cu o piele moale ca de bebeluş, prin care să experimentați lumea. Vă veți pierde mintea, dar vă veți veni în fire.

Nonidentificarea cu gândurile noastre

în multe tradiții estice, înțeleptul este descoperit prin practicarea meditației. Practicanții îşi petrec primii câțiva ani ai studiului stând pe o pernă, observând nebunia minții, ca pe un film prost care se repetă la nesfârşit. Când *eu* mă aşez să meditez dimineața şi singurul lucru pe care mă pot concentra este spatele care mă doare, îmi las mintea să stăruie asupra spatelui meu dureros. Dacă încerc să-mi aduc mintea înapoi spre respirație, ştiu că voi trăi un moment foarte frustrant. Dar, ce fac eu, *cu adevărat,* este să mă identific cu înțeleptul, care observă totul, zâmbind la cât e de stupid tot ce se întâmplă. Nu există niciun conflict, aşa că mintea se dizolvă treptat. Spatele încă mă doare, dar nu mă identific cu el, nici nu sufăr din cauza asta. Gândurile continuă să apară şi să dispară, dar atenția mea rămâne în cerul gol, care este înțeleptul.
Când doresc să găsesc înțeleptul, îmi pun aceste întrebări simple: „Al cui spate doare?" şi „Cine e cel care pune întrebarea?" Şi iată că am apărut eu, înțeleptul. Puteți practica această întrebare, cu orice faceți. Puteți întreba: „Cine stă acolo şi meditează?" sau „Cine citeşte această carte?" Iar apoi: „Cine pune această întrebare?" Răspunsul final va fi întotdeauna, înțeleptul.
Odată ce l-ați găsit pe înțelept, el vă va arăta cum tot ce ați crezut că e real, nu este decât o proiecție. Lumea e un ecran de film, iar ceea ce rulează este visul sau coşmarul vostru. înțeleptul stă pe un scaun confortabil, privind cum se desfăşoară întreaga dramă. El se ridică din când în când, ca să ia o ceaşcă de ceai, ştiind că filmul va rula în continuare, şi când se întoarce. întrebarea care se iveşte este cum poate fi înțeleptul atât de prost, încât să creadă că el e acțiunea care se întâmplă pe ecran.
Ați fost vreodată într-atât de absorbiți de o carte, încât ați pierdut noțiunea timpului şi ați început să simțiți viața personajelor dinăuntrul paginilor? Ați văzut vreodată vreun film care v-a făcut să plângeți, sau v-a speriat într-atât, încât ați avut coşmaruri zile întregi? Ei bine, în mod asemănător, sunteți atraşi într-o transă, de filmul creat de societate, astfel încât simțiți că acțiunea pe care o vedeți este reală. Dar, înțeleptul poate schimba ce e pe ecran - de fapt, este singurul care poate să o facă.
înțeleptul repară totul în interior, dându-le actorilor roluri noi, făcând să ruleze o nouă bobină, sau oprind complet proiectorul. El găseşte o soluție spirituală la orice problemă, indiferent cât e de dificilă şi provocatoare, în loc să încerce să schimbe lucrurile la nivel fizic.
Odată ce ați descoperit că voi sunteți înțeleptul, nebunia minții va ocupa doar o minusculă porțiune din conştienta voastră, în vreme ce, înainte, vă lua sută la sută din atenție. în acest moment, devine mai uşor să ajungeți la nivelul de percepție al vulturului - presupunerile vechi se dizolvă, căci priviți situațiile cu ochi noi. Când practic asta cu un client care are o boală ce îi amenință viața, de exemplu, eu nu mai percep frica, pericolul sau moartea, ca fiind singurele posibilități; în schimb, văd doar ocazia pentru o mare vindecare.

Să recunoaştem cum visăm lumea întru ființare

Când am călătorit în Peru, pentru prima dată, am fost copleşit de sărăcia şi cerşetorii pe care îi vedeam în jurul meu pe străzi. Am fost atât de mişcat de nefericirea pe care o vedeam, încât le dădeam tot mărunțişul din buzunare şi, câteodată, chiar şi hainele pe care le purtam. Apoi, într-o zi, un prieten mi-a sugerat că mai bine aş face o donație la una dintre multele asociații de caritate din Cuzco. El a explicat: „De îndată ce nu mai vezi părțile nevindecate din tine, în fiecare dintre aceşti copii, nu te vei mai simți obligat să hrăneşti fiecare cerşetor - şi te vor lăsa în pace".
M-am conformat sugestiei lui. Am făcut o donație generoasă (care era mult mai mult decât îmi permiteam la acea dată) unui orfelinat catolic şi am început să iau în considerare posibilitatea că toți acei copii desculți şi murdari de pe stradă erau părți din mine. La început, mi s-a frânt inima şi am fost înnebunit de durere; dar, cu timpul, ceva s-a schimbat. Nu m-am mai simțit obligat să-

i ajut pe toți cei pe care îi vedeam şi, în general, copiii de pe stradă au început să mă lase în pace. Visul meu s-a schimbat: când mă uitam în jur, vedeam mai mult decât sărăcie - am început să observ frumusețea pământului şi a poporului. Dar mai întâi a trebuit să donez bani la o asociație de caritate, ca să înțeleg acest lucru. La urma urmei, acei băieți şi fete mai trăiau încă într-o realitate unde aveau puțin de mâncare, iar eu trebuia să reacționez la asta.
Un Păstrător al Pământului îşi dă seama că, deşi trebuie să schimbi totul în interior, mai ai încă o responsabilitate față de ceilalți şi de Planetă. Modul de a schimba visul este să recunoaşteți tot ce voi per-cepeți că este în neregulă cu lumea: urâțenia, violența, frumusețea şi puterea. Percepeți fiecare copil flămând, fiecare criminal violent, fiecare celebritate bogată, râu poluat şi insulă tropicală, exact ca şi cum ar fi un vis - şi vedeți fiecare personaj, fiecare decor şi fiecare modificare de scenariu.
Mitologul Joseph Campbell a spus, cândva, că ceea ce noi numim realitate conține numai acele mituri şi povestiri pe care încă nu le-am descifrat. Odată ce o facem, înțelegem că nu sunt decât basme. Ajungem să ne dăm seama de asta, văzând cu ochii păsării colibri. De aceea mi s-a părut atât de uşor să fiu antropolog - puteam sosi într-un sat, situat în întinderile mai înalte ale Amazonului şi să fiu singurul care a văzut că împăratul nu are haine (în unele sate pe care le-am vizitat, chiar aşa şi era).
Suntem capabili să vedem cu mai multă uşurință visul sau coşmarul în care alții sunt prizonieri, decât pe al nostru. Percepem ime diat că prietenul nostru îşi creează propria nefericire, dar încă mai credem că suferința noastră este rezultatul vreunei tragedii care ne-a căzut pe cap. Dar, când descoperim că realitatea este, de fapt, un vis, ne putem trezi din coşmarul colectiv şi ceea ce era ascuns înainte, devine acum ridicol de vizibil. Vom vedea, de exemplu, că nu ne putem satisface nevoile spirituale, cumpărând o maşină mai mare; că nu ne putem rezolva problema cu copiii, străduindu-ne să-i schimbăm şi că progresul nu reprezintă leacul pentru sărăcie. Drept urmare, vindem maşina cea mare, ne schimbăm pe noi înşine şi privim cum copiii noştri se schimbă - şi înțelegem că sărăcia nu este altceva decât rezultatul progresului şi al modernizării.
îmi amintesc de economista indiană, Vandana Shiva care, în timp ce stăteam față în față la masă, spunea că suma de cincizeci de miliarde de dolari - dată ca ajutoare națiunilor sărace de către Vest, pentru a construi baraje şi megaproiecte hidroelectrice de valoare îndoielnică - este mai mult decât compensată de cele *cinci sute* de miliarde din dobânzile anuale plătite de națiunile în curs de dezvoltare, pentru acele proiecte. Abia dacă m-am atins de mâncarea din fața mea, în vreme ce ea explica că fermierii din India, care trăiau din munca lor, nu erau săraci; pur şi simplu, ei nu produceau alte bunuri, în afară de cele pe care le consumau - adică, limitele consumului uman erau determinate de ceea ce oferea natura. Mai degrabă decât să încerce să schimbe cursul unui râu, pentru a face ca pământul dintr-un ținut arid să producă o recoltă deosebită, fermierii plantau ceea ce creştea bine în mod natural şi nu exploatau exagerat pământul.
Apoi, economia vestică a introdus credința că acei fermieri trebuiau să producă mai mult decât consumau, pentru a crea bogăție, astfel încât să atingă o anumită „calitate a vieții". Prin urmare, indienii şi-au părăsit pământul străbun, pentru a locui în sărăcie în oraşe precum New Delhi, iar agricultura subzistentă a făcut loc fermelor uriaşe şi afacerilor agricole. Astăzi, între două sute cincizeci şi trei sute de milioane de indieni, care cândva făceau agricultură pe parcelele familiei, supraviețuiesc cu mai puțin de un dolar pe zi, nu au apă curată de băut, îngrijire medicală, educație, sau perspectiva unui viitor pentru copiii lor. Şi totuşi, ne agățăm de vechiul vis că, dacă ar putea să creeze mai multă bogăție, sau să se alăture mersului progresului, problemele lor ar dispărea ca prin minune.

Să visăm o altfel de lume

în cazul în care calea înțeleptului este adevărată, atunci ea trebuie să se aplice nu numai universului nostru personal, ci şi lumii întregi. Deci, cum visăm o lume complet diferită?
Dacă vedeți că untul din Noua Zeelandă, care e vândut la băcănia din cartierului vostru, costă mai puțin decât untul făcut în nordul statului, de către un fermier local, să visați o lume diferită înseamnă să recunoaşteți că aceasta nu înseamnă, de fapt, că în Noua Zeelandă untul e mai ieftin. Ştiți că există un cost pentru mediu, atunci când camioanele, trenurile şi navele transportă

untul pe distanțe mari, iar când cumpărați unt adus de departe, îi îngreunați fermierului local posibilitatea de a rămâne în afaceri, de a lucra în condiții de calitate şi de a supraveghea el însuşi procesul de fabricare. Astfel, vă dați seama că adevăratul cost al untului din Noua Zeelandă este, de fapt, mai mare decât cel al mărcii produse pe plan local.
Visați o lume diferită, la modul concret, cumpărând produse locale, scoțând din priză televizorul şi arătându-le copiilor cum să „citească" nenumăratele reclame care îi bombardează. Totuşi, nu este suficient să vă schimbați obiceiurile de cumpărător. Trebuie să interveniți nu numai la nivelul concret al şarpelui, ci şi la nivelul Spiritului (vulturului), unde puteți păşi afară din timp şi intra în fluxul atemporalității şi a ceea ce nu poate fi cunoscut.
Cu toții am strâns multe informații despre lumea pe care o experimentăm cu simțurile noastre şi ştim că, dincolo de noi, se află necunoscutul - dar, la nivelul vulturului, ne dăm seama că, împreună cu cunoscutul şi necunoscutul, se află *ceea ce nu poate fi cunoscut.* Cu alte cuvinte, când mergeți pe calea înțeleptului, păşiți dincolo de adevărurile pe care le-ați acceptat şi intrați în zona a ceea ce nu poate fi cunoscut prin simțuri, ci poate fi doar trăit ca experiență. A rămâne în mințile voastre şi a strânge mai multe informații nu vă va ajuta în acest stadiu - trebuie să vă schimbați radical modul de a dobândi cunoştințe. Veți face asta prin practicile stăpânirii timpului, prin asumarea propriile proiecții, prin nonminte şi prin alchimie indigenă.

Practicarea stăpânirii timpului

Pentru a stăpâni timpul, vă lepădați de ideea că efectul urmează cauzei şi păşiți în fluxul atemporalității.
în occident, am fost învățați că timpul curge într-o singură direcție, că viitorul este întotdeauna în fața noastră şi trecutul în spate. Acesta e *timpul monocronic,* care curge linear, mergând în pasul lui mic, de la o zi la alta. Dar timpul nu zboară doar ca o săgeată: el se şi învârte ca o roată. De aceea timpul nelinear, sau *timpul policronic,* este considerat sacru. Aici, viitorul se infiltrează în prezent, pentru a ne chema - şi noi putem schimba evenimente care s-au petrecut deja.
Principiul de bază prin care operează timpul linear este cauzalitatea, sau cauza şi efectul, care este fundamentul ştiinței moderne: se întâmplă *asta* şi, din cauza ei, se *întâmplă aceea.* Cauzalitatea înseamnă că trecutul se revarsă întotdeauna în prezent şi îl informează. Cre dem că astăzi suntem nişte ratați, pentru că părinții noştri nu au fost destul de iubitori când eram copii, sau pentru că ne tragem dintr-o lungă linie de oameni disfuncționali. Dar, când percepem timpul ca ceva ce se învârte ca o roată, principiul operant de bază este *sincroni-citatea,* sau *apariția întâmplătoare, dar plină de noroc,* a unor evenimente. Ceea ce noi numim coincidență sau noroc este un principiu la fel de important ca şi cauzalitatea.
Laika consideră că apariția accidentală a evenimentelor - cum ar fi când doi oameni se ciocnesc unul de altul din întâmplare - este la fel de semnificativă ca şi cauza ei, adică, de ce acei doi oameni erau în acelaşi loc, în acelaşi timp. Sincronicitatea permite cauzalitatea viitoare şi este mai interesată de scopul şi înțelesul unui eveniment, decât de cauza lui.
îmi amintesc aici de poetul Robert Bly, care spune povestea lui Manolete, unul dintre cei mai renumiți toreadori ai Spaniei. Copil fiind, Manolete era subțire şi fragil, un puşti sperios care se agăța de şorțul mamei, îngrozit de bătăuşii din şcoală. Psihologii au explicat chemarea lui de a se lupta cu taurii, ca pe un mecanism compensator - adică, încerca să-şi dovedească lui însuşi, dar şi altora, că el era într-adevăr un om curajos. Dar Bly susține că Manolete ar fi putut avea de mic presimțirea că, într-o bună zi, va înfrunta în ring animale de o mie de kilograme, ceea ce i-ar fi dat toate motivele să-i fie frică, atunci când era mic.
Deci, dacă timpul chiar curge în mai mult de o direcție, atunci viitorul poate să se extindă în trecut şi să ne cheme spre el - la fel de mult pe cât trecutul ne poate împinge înainte. Motivul pentru care nu o face, este că noi percepem timpul ca fiind linear. Laika ştiu că motivul unui eveniment prezent poate, de fapt, să rezide în viitor. Cu alte cuvinte, în zilele când dați de toate semafoarele roşii pe drumul spre serviciu, nu începeți să vă gândiți că ar fi trebuit să rămâneți în pat, pentru că universul conspiră contra voastră şi a planurilor voastre. Mai bine recunoaşteți că operați în timp sacru şi că universul lucrează activ pentru voi. El ştie că trenul pleacă cu trei

minute mai târziu şi o să vă puteți urca în el, sau face în aşa fel încât să uitați să setați alarma ceasului, sau să prindeți toate semafoarele pe roşu, pentru că nu trebuie să fiți în trenul acela.
Dacă percepem timpul în acest mod, nu ne enervăm şi nu ne întrebăm: „Cum am putut să fiu atât de prost, încât să pierd trenul? De ce am atâta ghinion?" Stresul nostru se reduce considerabil, atunci când avem încredere că atât ghinionul, cât şi norocul fac parte din-tr-un plan mai mare.
Există o veche poveste zen, care ilustrează această idee. Un fermier avea un cal, dar, într-o zi, acesta a fugit, astfel încât fermierul şi fiul lui au trebuit să se înhame ei la plug. Vecinii le-au zis: „0, ce ghinion că v-a fugit calul!" Fermierul a răspuns simplu: „Ghinion, noroc, cine ştie?"
în săptămâna următoare, calul s-a întors la fermă, aducând o herghelie de cai sălbatici cu el. „Ce noroc!", au exclamat vecinii, dar fermierul a răspuns: „Noroc, ghinion - cine ştie?" Apoi, fiul fermierului a fost aruncat de unul dintre caii sălbatici, în timp ce încerca să-1 călărească şi şi-a rupt piciorul. „Ah, ce ghinion groaznic", i-au compătimit vecinii. Din nou, fermierul a răspuns: „Ghinion, noroc, cine ştie?"
Câteva săptămâni mai târziu, regele i-a recrutat pe toți tinerii în armata lui, ca să-i pregătească pentru bătălie. Fiul cu piciorul rupt a fost lăsat acasă. „Ce noroc că fiul tău nu a fost forțat să se ducă la război!", au exclamat vecinii. Iar fermierul a spus: „Noroc, ghinion - cine ştie?"

Avantajele timpului sacru

A considera o ofensă personală faptul că lumea nu face ceea ce te aştepţi tu să facă, duce la stres, iar studiile făcute la Universitatea Har-vard au arătat că nouăzeci şi cinci la sută dintre toate bolile sunt cauzate sau exacerbate de stres. Imaginați-vă ce se poate întâmpla cu nivelul tensiunii voastre arteriale, când ieşiți din cauzalitate şi intrați în timpul sacru. 0 să pătrundeți într-o lume în care nu ajungeți niciodată prea devreme sau prea târziu - pur şi simplu, ajungeți atunci când sosiți acolo şi se întâmplă că toată lumea apare exact la momentul potrivit.
Stăpânirea timpului nu înseamnă că nu putem să ne ținem promisiunile pe care le facem pentru a ajunge la timp; ci, mai degrabă, înseamnă că suntem într-o *ayni* atât de perfectă, încât întotdeauna apărem la momentul potrivit. Stăpânind timpul, îi dăm universului ocazia de a face ceea ce face în mod natural - adică să conspire în favoarea noastră. Renunțăm la credința că trebuie să manipulăm lumea din ju rul nostru şi „să preluăm conducerea", pentru ca viața să funcționeze cum trebuie. Descoperim că, din perspectiva vulturului, nu avem nevoie decât de cinci procente din energia noastră, pentru a influența lumea în modul în care am dori - şi nu de nouă zeci şi cinci de procente. Aceasta se întâmplă pentru că reuşim să reparăm lucrurile în viitor, chiar înainte ca ele să se nască.
Ieşirea din timpul liniar ne permite, de asemenea, să intrăm în domeniul atemporal, din care universul se visează pe el însuşi. în cadrul acestui timp sacru, noi putem găsi cel mai potrivit destin pentru noi înşine şi îl putem alege. Şi, odată ce am făcut asta, putem schimba cu uşurință calea pe care ne aflăm.
Una dintre studentele mele se lupta, de ani de zile, să-şi facă timp să picteze, întrucât considera că asta era chemarea ei. Dar, cu trei copii mici şi o slujbă cu normă întreagă, şi-a dat seama că nu reuşea să ajungă prea des la şevalet. Mai mult, depindea de fast-food, pentru că avea puțin timp să gătească pentru familie, şi se îngrăşase cincisprezece kilograme. Acest lucru îi afectase stima de sine şi îşi pierduse încrederea în ea. S-a gândit că, înainte să se apuce de pictat, trebuia să înceapă să mănânce sănătos şi să facă sport... dar, înainte să poată face *asta,* trebuia să transforme camera pe care o folosea pentru depozitare, într-un studio... şi o ținea tot aşa.
în vreme ce fiecare sarcină pe care şi-a stabilit-o inițial părea descurajatoare şi insurmontabilă, după ce a experimentat timpul sacru, a reuşit să descopere artista din ea şi să o instaleze în propriul viitor. A inițiat o înțelegere cu celelalte mame să ducă copiii cu rândul la şcoală, a început să cumpere mâncăruri mai bune şi mai nutritive şi să gătească mese sănătoase pentru familie. A uitat că trebuia să aibă un studio ca să picteze şi şi-a instalat şevaletul în curte, descoperind, pe parcurs, că timpul ei se organiza cumva, pentru a susține Şinele ei artistic.
Când practicăm stăpânirea timpului, reuşim să ajungem la capătul călătoriei pe care am ales-o, în loc să ajungem la cel ales pentru noi de statistici. De exemplu, am clienți care au boli cu prognoze crunte, deoarece statisticile spun că cel mai probabil vor muri, în acelaşi mod în care

au murit ceilalţi cu aceeaşi boală. Şi totuşi, intrând în timpul sacru, ei reuşesc să urmeze una dintre mai multele linii ale destinului, care duce la un rezultat mult mai favorabil şi să instaleze asta în viitorul lor. După aceea, au o şansă mai bună de a sfida sorţii şi de a-şi redobândi sănătatea, sau se bucură de o tranziţie liniştită şi lipsită de dureri.

înţelegerea timpului nonliniar

Deşi am ajuns să credem că timpul este o realitate fizică, ce se mişcă cu o viteză fixă, când practicăm visarea, timpul nu are direcţie. Nu se mişcă de-a lungul unei linii drepte, ca atunci când visăm despre o rudă de mult dispărută şi apoi despre copiii noştri. Şi nu există nicio cauzalitate: când visăm lumea întru fiinţare, viitorul nu trebuie să se clădească pe trecut, iar trecutul nu trebuie să ne predetermine prezentul.

în timpul sacru, viitorul ca şi trecutul sunt la dispoziţia noastră şi totul se întâmplă deodată - şi nu putem visa lumea întru fiinţare, decât dacă ne plasăm în atemporalitate. Pe măsură ce ne elevăm percepţia până la cea a vulturului, ne apropiem de experimentarea acestui simţ al infinitului. Mai degrabă decât să aşteptăm această zi îndepărtată din viitor, când ne putem redobândi natura noastră originară şi să ne întoarcem în Eden, Protectorii Pământului spun că acum este timpul perfect să păşim în infinit, să ne recuperăm Şinele nostru Divin şi să păşim cu frumuseţe prin lume.

Eternitatea este o secvenţă nesfârşită de momente; infinitul, pe de altă parte, este un loc atât anterior cât şi posterior timpului, înainte de Big Bang şi după ce universul va fi din nou în colaps. Adică, este în afara timpului însuşi. în acest loc al infinitului, puteţi influenţa evenimente care s-au petrecut în trecut şi să-i daţi un impuls destinului. Aici, viitorul vă obligă Ia fel de mult ca şi trecutul. Poate că n-o să ştiţi niciodată de ce aţi pierdut trenul şi, ca urmare, aţi dat peste cineva cunoscut mai demult - dar sunteţi conştienţi că aceste evenimente au un înţeles şi chiar şi un motiv pentru a se petrece. Aveţi încredere că înţelegerea va urma experienţei voastre, în loc să o preceadă. Nu contează cât de confuz sau neplăcut este momentul când pierdeţi trenul - îl acceptaţi şi vă supuneţi lui, ştiind ca celor care au încredere în Dumnezeu, li se întâmplă lucruri măreţe.

Un Păstrător al Pământului înţelege că, dacă vrei să schimbi o situaţie, trebuie să începi prin a o accepta aşa cum este. Admiţi că acel moment este perfect - şi apoi poţi să schimbi orice vrei.

Odată ce aţi ieşit din timp, în infinit, trecutul şi viitorul vi se revelează - puteţi vedea ziua de mâine, ba chiar şi ziua în care veţi muri. Este important să vă ştergeţi din memoria conştientă această informaţie, astfel încât să fiţi complet prezenţi în momentul de acum, în fiecare zi a vieţii voastre. Mai bine să spuneţi: „Ce zi frumoasă e asta!", în loc de: „Asta e ziua în care voi muri", sau „Voi muri de azi într-un an", sau orice altceva. Nu trebuie să vă blocaţi din nou în timp, percepând moartea ca pe ceva ce pândeşte ca un animal de pradă şi uitându-vă natura originară. Asta înseamnă că veţi ascunde de ego-ul vostru, secretele pe care le învăţaţi în aceste loc al infinitului.

Vedeţi voi, acum douăsprezece miliarde de ani, forţa imensă pe care o cunoaştem ca Dumnezeu şi care exista într-un vid nemanifestat, a decis să se experimenteze pe Sine însuşi. Cu un Big Bang, a format toată materia din univers şi apoi a continuat să se exploreze pe Sine, într-o multitudine de forme - de la rocă, la lăcustă, de la lună, la elefant. Cu toate acestea, întrucât această forţă imensă era omniprezentă şi omniscientă, fiecare dintre manifestările sale poseda, şi ea, aceste calităţi. Pentru a Se cunoaşte pe Sine, prin multele sale forme, El trebuia să-şi ţină secretă natura fiinţei Sale - chiar şi faţă de Sine însuşi.

Când ieşim din „săgeata timpului" şi experimentăm infinitul, ne cerem înapoi natura noastră originară, care este Dumnezeu. Când ne întoarcem în timp, ne pierdem acea conştientă, astfel încât să putem experimenta viaţa, în lumea noastră condusă de ceas - iar asta suntem meniţi să facem. Ne întoarcem la viaţa de zi cu zi, neştiind că noi suntem Dumnezeu şi că visăm totul. Deci, în timp ce ne trăim vieţile de zi cu zi, cunoaşterea naturii noastre originare ne va face să ne servim experienţele proprii, în loc să ne aşteptăm ca ele să ne servească pe noi. De exemplu, în loc să gătim o mâncare, având aşteptarea că ne va hrăni, să ne hrănim pe *noi înşine* în decursul pregătirii şi servirii mâncării, insuflându-i experienţei o semnificaţie. Nu mai căutăm

semnificații în interiorul situațiilor, ci îi aducem înțeles şi scop fiecărei întâlniri; nu mai căutăm adevăr sau frumusețe, ci, mai degrabă, aducem adevăr şi frumusețe, în fiecare situație.
Adeseori ne aşteptăm ca ritualurile să fie experiențe care să ne servească, să ne facă să ne simțim sfinți, patrioți, mândri, uniți cu ceilalți şi aşa mai departe. Prin urmare, nu suntem obişnuiți să ne deschidem față de frumusețea, absurdul şi drama pe care orice experiență dată ne-ar putea-o oferi. Când eram copil, îmi amintesc că gândeam că prima mea împărtăşanie urma să fie o experiență profund transformatoare, deoarece mă va umple de puterea şi Lumina Sfântului Spirit. Dar, când preotul mi-a pus ostia albă, lipicioasă în gură, nu m-am simțit deloc înălțat. Nu înțelegeam că de *mine* depindea să fac astfel încât experiența să fie profundă.
Dacă ținem la îndemână cunoaşterea naturii noastre omniprezente şi omnisciente - şi suntem conştienți de ea în fiecare moment -nu va trebui niciodată să ne luptăm să avem experiențe transcendentale sau Iluminare. Vom şti că tot ce facem este sacru, aşa că nu vom mai căuta înțeles, adevăr, frumusețe sau scop. Renunțăm la căutare şi aducem frumusețe fiecărei acțiuni - şi adevăr, fiecărei întâlniri. Deoarece am fost în acel loc al atemporalității, o să ni se pară mai uşor să fim prezenți în momentul de acum, mai degrabă decât să ne gândim la ce ar fi trebuit să facem atunci, ce s-ar cuveni să facem acum, sau ce am putea face mai târziu. Fie că îl sărutăm pe cel drag, fie că măturăm podeaua, ne cufundăm în momentul de acum şi în totala lui perfecțiune.

Practicarea recunoaşterii propriilor proiecții

Pentru a vă recunoaşte proiecțiile, trebuie să descoperiți şi vă recunoaşteți acele părți din voi pe care ați refuzat să le priviți. Se pare că tot ceea ce credeți că e adevărat despre oamenii din jurul vostru, sau despre situațiile în care vă găsiți, oglindeşte o poveste pe care ați construit-o despre modul în care funcționează universul. Când înțelegeți asta, puteți să vă uitați cu atenție la fiecare situație dificilă din viață - şi apoi să o schimbați în interiorul vostru.
Ceea ce Heisenberg a observat despre lumea subatomică este adevărat şi în dimensiunea noastră - anume, că, în decursul procesului de observare, schimbăm orice privim. Dar, pentru a o schimba, tre buie mai întâi să recunoaştem că vedem în ceilalți, o reflecție a Şinelor noastre ascunse.
Psihologul Carl Jung numea aceste părți ascunse, *umbra,* pă-rându-i-se că metafora îl putea ajuta să înțeleagă aspectele nevăzute din oameni. Cât de conştienți sunteți de umbra voastră fizică? Faceți o pauză şi căutați-o chiar acum, pe pământ sau pe masă. E întotdeauna acolo, urmându-vă oriunde vă duceți - şi totuşi, rareori sunteți conştienți de ea. Uneori aruncăm umbre foarte lungi, ca atunci când apune soarele, iar alteori, umbrele sunt mici şi comprimate, ca atunci când soarele e deasupra capului. Când recunoaşteți acele părți din voi care vă fac să vă simțiți jenați, nu mai faceți pe nimeni responsabil pentru durerea sau fericirea voastră. Doar atunci străluciți ca şi soarele, cu Lumina voastră proprie, care este singurul lucru care nu face nicio umbră.
Umbrele sunt acele părți din noi care ne fac să credem că nu suntem destul de buni, că suntem nedoriți, sau că ratați şi că niciodată nu vom fi fericiți: iar *proiecția* este mecanismul prin care îndreptăm spre alții, aceste calități nedorite. Indivizii au umbre - dar şi grupurile le pot avea. Un exemplu de cum un individ poate să proiecteze o umbră negativă, este atunci când un politician care, de obicei, nu iese în public, militează pe față pentru limitarea drepturilor homosexualilor. Până când nu va vindeca ceea ce e ascuns în interiorul său, el va continua să-şi proiecteze ura de sine asupra altora. Un alt exemplu este atunci când cineva învinovățeşte „toți republicanii (sau democrații)" pentru tot ce nu e în regulă în Statele Unite.
0 mostră a unei umbre de grup sunt naziştii. în anii 1930, Germania era în criză economică şi totuşi, mulți evrei urcau pe scara socială, devenind savanți, învățați, muzicieni şi întreprinzători de succes. Naziştii şi-au proiectat umbra lor colectivă asupra evreilor, învino-vățindu-i pentru problemele pe care ei înşişi le aveau. Ei nu puteau să suporte ideea că incapacitatea lor de a crea artă de valoare şi de a prospera economic s-ar putea datora propriilor lor lipsuri, aşa că au căutat țapi ispăşitori. Asta era o opțiune mult mai convenabilă, decât să-şi recunoască deficiențele şi de a lucra asupra lor, sau să rezolve problemele propriei culturi. Proiecția este mecanismul care ne spune: "Ei sunt problema".

Pe de altă parte, noi aruncăm şi umbre pozitive. De exemplu, mulţi oameni care se simt nedoriţi şi nu-şi pot recunoaşte propria lor frumuseţe, îşi proiectează această umbră asupra stelelor de cinema. Sunt vrăjiţi de fiinţele extraordinare de la Hollywood şi vor face orice pentru a arăta la fel de atrăgători ca idolii lor. Dar niciun fel de operaţii estetice nu vor fi vreodată suficiente pentru a-i face să se simtă frumoşi. Marianne Williamson (autoarea cărţilor *Graţia de fiecare zi* şi *Iubire magică,* publicate de editura For You.n.ed.) a spus odată că nu de întunecimea noastră ne temem cel mai mult, ci de Lumina noastră. Ea se referea la faptul că cei mai mulţi dintre noi tind să nu-şi recunoască frumuseţea şi talentele, preferând să rămână în mediocritate.
Vă proiectaţi fiecare aspect al umbrei voastre asupra lumii - fie ea pozitivă sau negativă. Iar universul este atât de maleabil, încât va face tot ce poate pentru a găzdui toate proiecţiile voastre şi pentru a dovedi, de fiecare dată, că aveţi dreptate. Dacă în adâncul vostru credeţi că sunteţi fără putere, fără talent şi neatrăgători, atunci vi se va dovedi că aveţi dreptate. în mod asemănător, dacă sunteţi convinşi că în voi se află multă poezie, graţie şi bunătate, atunci universul vă va da ocazia să scoateţi aceste atribute la lumină. Aceasta nu înseamnă că Hollywoodul va veni în fugă la uşa voastră, sau că lucrarea voastră va urca vertiginos în clasamentul celor mai vândute cărţi - dar înseamnă că veţi reuşi să vă scoateţi în lume, creativitatea şi talentul.
Când recunoaşteţi că tot ceea ce experimentaţi ca „nefiind voi", este o proiecţie a umbrei voastre, puteţi schimba lumea, însuşindu-vă proiecţiile. Observaţi că nu am spus „să vă însuşiţi umbra" - un concept cunoscut al psihologiei vestice. Laika înţeleg că proiecţia este, pur şi simplu, o formă joasă de visare şi că, ceea ce este important, e să descoperim mecanismul şi să-l folosim pentru a visa într-un mod înalt.
Din nefericire, în psihologie, cu cât îţi recunoşti mai mult umbra, cu atât mai mult poate să crească întunericul, pentru că încerci doar să corectezi scenariul, în loc să înveţi să faci unul nou. în schimb, practicaţi să vă însuşiţi proiecţiile deoarece, atunci când o faceţi, umbra devine foarte mică. Puteţi începe prin a transforma o poveste, cum ar fi: „Soţia mea mă face nefericit", în „Eu mă fac nefericit". Soţia voastră, pur şi simplu face ce ştie, dar nu ea vă face nefericit - numai voi puteţi să o faceţi. Când vă însuşiţi proiecţia, încetaţi să mai fiţi victime. Desigur, asta nu înseamnă că trebuie să vă placă comportamentele pe care le consideraţi inacceptabile. Partenera sau partenerul tot trebuie să lucreze la abilităţile sale de comunicare, dar fericirea voastră nu mai depinde de faptul că face sau nu acest lucru.
Totuşi, nu este suficient doar să vă recunoaşteţi şi să vă însuşiţi proiecţiile. Dacă sunteţi meniţi să visaţi lumea altfel, trebuie să vă transformaţi proiecţia într-o poveste de putere şi de graţie - ceea ce se numeşte o *declaraţie de călătorie.* De exemplu, aţi putea declara: „Pe măsură ce mă fac pe mine însumi fericit, toată lumea din jurul meu îmi oglindeşte această stare". în acest mod, vă afirmaţi puterea de a vă produce fericirea şi puteţi căuta, în interior, resursele pentru a o face. Aceasta va invita universul, veşnic binevoitor, să vă susţină.
Să spunem că o mamă divorţată află că, în timp ce copiii erau cu fostul soţ în week-end, tatăl le-a permis să facă lucruri pe care ea le interzisese. Şi-ar putea însuşi proiecţia: „Fostul meu soţ mă răneşte prin copii", spunându-şi: "*Eu* sunt cea care mă rănesc pe mine şi pe copiii mei". Vedeţi voi, soţul ei nu mai face nimic ca s-o rănească - el, pur şi simplu, face ce ştie (ceea ce a fost, probabil, motivul pentru care a divorţat de el). Mama nu trebuie să-şi pedepsească copiii, pentru că nu au ascultat-o pe ea, atunci când erau în casa tatălui lor.
Apoi, ea poate transforma proiecţia într-o declaraţie de călătorie, spunând: „Deoarece mă iubesc pe mine, pot să-mi iubesc copiii pe deplin şi să-i învăţ şi pe ei să iubească". Atunci, mintea ei nu se va mai agăţa de gândul că e o salvatoare nobilă, care îşi protejează copiii de fostul soţ - şi nu va mai avea nevoie să scrie o poveste în care el e tipul cel rău. Ea şi copiii vor fi mai fericiţi de pe urma acestei declaraţii. (Desigur că nu ar trebui să tolereze niciun comportament periculos sau nepotrivit, dar nu va mai avea nevoie să declare că dreptatea e numai de partea ei).
Ţineţi minte că o afirmare a călătoriei este diferită de o afirmaţie, care, în exemplul de mai sus, ar fi: „Mă iubesc pe mine însămi şi îmi iubesc copiii pe deplin". Afirmaţiile funcţionează, deşi ele sunt adeseori o combinaţie de dor şi dorinţe refulate. De exemplu, această afirmaţie cuprinde faptul că, în adânc, nu vă iubiţi pe voi înşivă cu adevărat - la urma urmei, când o faceţi, nu mai aveţi nevoie să o afirmaţi.

0 declarație de călătorie este o comandă dată subconştientului, care vă lansează pe un drum, spunându-I lui Dumnezeu în ce direcție vreți să mergeți. Ea vă reaminteşte că alegerea şi puterea sunt ale voastre şi face ca răsplata să fie clară: „întrucât mă iubesc pe mine însămi, pot să-mi iubesc copiii pe deplin". Enunțarea unei asemenea declarații îi permite femeii din exemplul nostru să spargă tiparele triunghiului arhetipurilor celor trei relații: ea nu mai este victima refuzului fostului ei soț de a fi părinte, în modul în care crede ea că e bine; ea nu mai este prigonitorul care cere, cu mânie, să i se dea socoteală în orice moment; şi nu mai este salvatoarea nobilă, care îi ține piept fostul soț, pentru a-şi proteja copiii de ceea ce consideră a fi proastă educație.
Această introspecție vă arată că fie puteți obține ceea ce vă doriți, fie puteți afla motivele pentru care nu puteți avea ce vă doriți. Puteți persista asupra gândurilor legate de ce pare să vă împiedice să simțiți bucurie, linişte şi speranță şi să petreceți nenumărate ore la terapie, încercând să înțelegeți acest lucru - sau puteți fi veseli, liniştiți şi plini de speranță. Când vă însuşiți faptul că visați o viață lipsită de pace şi linişte, ajungeți să vă alegeți starea de fericire. Când sunteți prinşi în ideea că proiecția este reală, sfârşiți blamând circumstanțele din cauza cărora nu aveți ce vă doriți.
Următorul exercițiu vă va ajuta să vă însuşiți proiecțiile şi să le transformați în declarații de călătorie, permițându-vă să vă eliberați de poveştile voastre şi să visați o realitate diferită.

EXERCIȚIU: însuşirea propriilor proiecții

Faceți o listă cu trei probleme curente pe care le aveți, folosind afirmații simple, care se concentrează pe voi înşivă. Numiți doar situația, fără a scrie o întreagă poveste în jurul ei. Iată câteva exemple:
1. Nu pot fi fericit, când este atât de multă tristețe şi nedreptate pe lume.
2. Fostul meu partener se poartă absolut oribil cu mine.
3. îmi merge atât de groaznic, încât nu-i de mirare că abia mă pot convinge să mai fac față încă o zi.
Acum, însuşiți-vă proiecția şi explorați consecințele gândurilor, credințelor şi acțiunilor pe care le-ați ales. Reformulați problema, astfel: *„Când* fac asta şi asta, se întâmplă *asta* şi *asta".* Vă rog să observați că acest exercițiu nu se referă la atribuirea vinei şi la a avea o părere proastă despre voi înşivă - scopul este să recunoaşteți că voi vă visați realitatea şi că puteți alege să visați una diferită. Deşi instrucțiunile sunt foarte clare, e posibil să vi se pară dificil să înțelegeți, pentru că ego-ul se împotriveşte să dea curs acestui exercițiu.
Iată câteva exemple de însuşire a proiecțiilor:
1. Când văd numai tristețe şi nedreptate în viața mea, mă aduc singur în situația de a fi nefericit..
2. Când eu mă port groaznic cu mine, mă rănesc pe mine şi pe fostul meu soț.
3. Când mi-e groază să înfrunt ziua care începe, totul merge prost.
După ce vă însuşiți proiecțiile, transformați-le în declarații de călătorie, care să reflecte alegerile voastre voite despre ceea ce veți gândi, crede şi face. Enunțați rezultatele pe care sperați să le obțineți. Folosiți forma: „Pe măsură ce fac asta şi asta, rezultatul este pozitiv".
De exemplu:
1. Pe măsură ce văd veselia şi dreptatea în jurul meu, îmi aduc fericire mie şi celorlalți.
2. Pe măsură ce trăiesc şi practic pacea, sunt în pace cu fostul soț şi cu alții.
3. Când mă trezesc în fiecare zi şi o salut cu entuziasm, viața îmi face cu ochiul şi totul merge bine.
Odată ce v-ați însuşit proiecțiile, o să vă dați seama că, oricât ați schimba circumstanțele exterioare despre care v-ați imaginat că ar fi necesare pentru ca să fiți fericiți, tot nu sunteți satisfăcuți. La nivelul concret, nu puteți avea niciodată suficient din ceea ce vă doriți - pentru că nimic din afara voastră nu poate umple un vid interior. Un apartament mai bun, un alt partener, o promovare sau un iubit bogat nu o să vă facă fericiți şi mulțumiți, decât pentru scurt timp.
Din nefericire, mulți dintre noi suntem atât de ataşați de poveştile noastre, încât preferăm să invocăm motivele pentru care *nu putem* avea ceea ce ne dorim. Pur şi simplu, refuzăm să ne însuşim proiecțiile - de exemplu, dacă nu putem găsi un partener romantic, spunem că motivul e

acela că nu există nimeni în lume, care să fie potrivit pentru noi. Scriem o poveste în care nu putem găsi dragostea, întrucât ceva nu e în neregulă cu noi, sau suntem victima unui ghinion îngrozitor.
E posibil să ne fie mai uşor să ne agăţăm de credinţa că, pentru a fi cu adevărat fericiţi, trebuie să fim într-o relaţie amoroasă, sau să rămânem ataşaţi de rolul nostru ca salvator nobil şi să decidem că nu ne putem găsi pacea, până când nu rezolvăm o problemă socială, care, de generaţii întregi, a chinuit o mulţime de oameni. Totuşi, când refuzăm să ne însuşim proiecţiile, ratăm pacea, bucuria şi abundenţa de energie, creativitate şi entuziasm, care ne-ar ajuta să rezolvăm problema.
Când vă însuşiţi proiecţiile şi le transformaţi într-o declaraţie de călătorie, înţelegeţi că v-aţi visat tot timpul lumea întru fiinţare şi că vă puteţi trezi din coşmarul colectiv şi intra în visul sacru.

Practicarea nonminţii

Când mintea începe să-şi dea de lucru singură, creând o poveste despre cum am fost nedreptăţiţi, sau să viseze „cu ochii deschişi", despre cum ar putea fi vieţile noastre, dacă am găsi persoana sau situaţia potrivită, trebuie să o potolim. Protectorii Pământului fac asta prin practicarea „nonminţii".
Practicarea nonminţii vă cere să vă eliberaţi de gândurile voastre şi să intraţi în legătură cu înţeleptul din interior, care se află dincolo de cuvinte. Pentru asta, nu trebuie să petreceţi ore în şir în meditaţie, deşi această pratică poate ajuta pe oricine care vrea s-o stăpânească. Când deveniţi conştienţi de cum mintea voastră sare prosteşte de la un gând la altul, ca o maimuţă, puteţi sta liniştiţi, amuzându-vă de activitatea ei. Parada gândurilor va continua, dar nu vă veţi mai lăsa prinşi în ea. Nu va exista decât înţeleptul.
Astfel, veţi putea spune: „Ia uite la mintea mea care este obsedată de gândul că am fost nedreptăţit. Aşa se poartă mintea mea, când mă simt ca o victimă". Şi apoi, câteva momente mai târziu, veţi uita că sunteţi înţeleptul şi vă veţi identifica din nou cu gimnastica minţii. Atunci trebuie să vă amintiţi şi să întrebaţi: „Cine e cel care a fost nedreptăţit?" şi „Cine pune întrebarea?"
Treceţi de la identificarea cu pălăvrăgeala, la a deveni înţeleptul, punând întrebări precum: „Cine este rănit?" „Cine este furios?" şi „Cine a întârziat la birou?" întrebarea care vă aduce întotdeauna acasă la înţelept este: „Cine e cel care pune întrebarea?" în secunda în care vă întrebaţi asta, rupeţi transa şi mintea se dizolvă. Nu mai rămâne decât Spiritul, deoarece Dumnezeu *este* înţeleptul.
Pălăvrăgeala din minţile noastre va înceta, numai când mintea este potolită. Până atunci, putem doar să ne observăm gândurile, să fim amuzaţi de „mintea noastră de maimuţă" şi să nu ne identificăm cu ea. într-o zi, ne vom da seama că adevăratul nostru eu, înţeleptul, se află în ochiul furtunii şi este neafectat de toată agitaţia care ne înconjoară - chiar dacă e vorba de cearta cu partenerul, de maşina stricată, sau de ulcerul care ne chinuie. Şi atunci tot haosul din jur se diminuează, întrucât înţelegem că nu e decât o oglindă a ceea ce se petrece în minţile noastre. încet, dar sigur, înţeleptul triumfă, pe măsură ce ecranul realităţii noastre devine o pânză albă, pe care să creăm şi să visăm.
Nu vă puteţi „pune în minte" să vă daţi un pas înapoi şi să deveniţi înţeleptul, pentru că, atunci când o faceţi, mintea va dispărea... şi ea ştie asta. Deci, pentru a se proteja, mintea vă va zăpăci cu tot felul de motive pentru care nu puteţi proceda astfel. De aceea puteţi descoperi înţeleptul, numai întrebând: „Cine e acel care pune întrebarea?", sau ingerând substanţe puternice care schimbă starea de conştiinţă. Sub influenţa acestor halucinogene, mintea se dizolvă, ego-ul se topeşte şi tot ce mai rămâne este Spiritul, care se urmăreşte pe Sine. Totuşi, aceste plante trebuie folosite numai sub îndrumarea unui maestru şaman, astfel încât persoana să nu devieze sau să fie indusă în eroare de ce se întâmplă. Altfel, ele pot face mult rău.
îmi amintesc de prima dată când am folosit legendara *ayahuas-ca,* în Amazon. Această poţiune te face să-ţi pierzi percepţia Sinelui obişnuit, care se identifică cu slujba, cu rolurile pe care le jucăm, cu familia şi chiar şi cu istoria personală. Ce urmează este transcrierea uneia din primele

mele experienţe cu ayahuasca, care apare în cartea mea „Dansul celor patru vânturi" (scrisă împreună cu Erik Jendresen):

Mă mişc. Şi respir.
Mă mişc printr-un colaj cu multe straturi făcute din frunze umede, viţe care atârnă, roşii, galbene, verzi, iar toate sunt gri din cauza luminii lunii. Capul meu atârnă spre pământ. Mai repede, gâfâi. Pământul cedează puţin sub... palmele mâinilor şi tălpile picioarelor mele? Ele se mişcă în cadenţă cu bătaia din piept. Respiraţia mea este fierbinte şi umedă; inima îmi bate prea repede şi pot să mă miros dincolo de încrengătura umedă a junglei.
Există un luminiş şi uite-mă aici, stând cu picioarele încrucişate, gol şi strălucind umed în lumina lunii. Capul meu e lăsat pe spate şi gâtlejul mi-e încordat, expus. Braţele relaxate se află de-o parte şi de alta a trupului, mâinile cu palmele în sus, pe sol.
Mă privesc pe mine însumi de la marginea junglei şi totul e liniştit, în afară de respiraţia mea. în spate, jungla se agită fără somn.
Mă mişc cu supleţea unei umbre, urmând contururile marginii luminişului pentru a-mi înconjura prada.
Fără zgomot. Mai aproape.
Acum respirăm împreună. Capul îmi pică în faţă. Bărbia îmi atinge pieptul. Ridic capul, deschid ochii pentru a mă uita insistent în ochii pisicii galbene, ochii mei, ochi de animal. îmi recapăt o jumătate de respiraţie, mă întind şi ating faţa pisicii de junglă.

După mulţi ani de meditaţie şi după ce am învăţat zece ani despre plantele medicinale din Amazon, am descoperit că nu aveam nevoie de ajutoare externe pentru a descoperi înţeleptul care existase dintotdeauna. Era acolo, înainte ca trupul meu să se nască; la urma urmei, eu nu sunt corpul meu - eu doar îl locuiesc - iar înţeleptul va fi acolo, mult timp după ce corpul meu se va întoarce în pământ.
Următorul exerciţiu vă va ajuta să-1 descoperiţi - sau să-1 *redescoperiţi* - pe înţeleptul dinăuntrul vostru.

EXERCIŢIU: întrebarea

Staţi confortabil într-un scaun şi micşoraţi lumina din cameră. Aprindeţi o lumânare dacă vreţi, dar asiguraţi-vă că sunteţi într-un loc absolut liniştit, pentru că vreţi să ascultaţi pălăvrăgeala minţii voastre, închideţi ochii şi începeţi să respiraţi adânc şi regulat... Numă-raţi-vă respiraţiile de la unu la zece, de câteva ori.
După câteva minute, e posibil să descoperiţi că aţi ajuns la douăzeci şi şapte, sau la treizeci şi cinci, deoarece mintea e preocupată de ceea ce trebuie să faceţi mai târziu în acea seară, de nereuşita de la serviciu, sau de cât sunteţi de supărat pe cineva. E posibil să vă apară în cap o melodie (odată, când eram la o sesiune de meditaţii, timp de o săptămână întreagă mi s-a blocat mintea pe cântecul „Submarinul galben" al Beatles-ilor!).
Readuceţi-vă atenţia la număratul respiraţiilor. Acum, întreba-ţi-vă: „Cine e furios?" „Cine a întârziat?" „Cine respiră?" şi apoi, „Cine este cel care pune întrebarea?" Staţi liniştiţi şi observaţi ce se întâmplă când întrebaţi.
încercaţi să puneţi întrebarea asta în mod regulat, pe parcursul zilei, chiar dacă nu vă aflaţi în meditaţie. Cu cât înţeleptul se ridică mai sus pe firmamentul conştientei voastre, cu atât mai mult va sta acolo. înţeleptul vă va trece de la conştienta de la nivelul şarpelui, la cea de la nivelul vulturului, astfel încât veţi deveni conştienţi de marea pânză albă a Creaţiei, cât şi de puterea voastră de a o visa întru o lume de frumuseţe şi graţie.

Practicarea alchimiei indigene

Ca să practicăm alchimia indigenă, trebuie urmat un proces cu patru stadii, pentru a ne transcende rolurile şi situaţiile.
Alchimia europenilor a pus materie moartă - cum ar fi sulful şi plumbul - într-un creuzet pe care 1-a aşezat pe foc şi a sperat să transforme aceste substanţe, în aur.
Alchimia Păstrătorilor Pământului era diferită:

Ei au pus materia vie în creuzetul Pământului şi i-au permis focului soarelui să o încălzească - şi astfel au cultivat porumbul, aurul
viu. Indigenii americani erau un popor practic, care îşi încrucişau înțelepciunea cu cea a porumbului lor. De aceea spunem noi că „trebuie să creşti porumb" prin tot ce zici şi faci; altfel, te angrenezi în discuții şi activități inutile şi rămâi blocat în roluri şi situații, neînvățând nimic şi necultivând nimic.
Laika sunt observatori atenți ai naturii şi urmăresc cum stupii de albine şi muşuroaiele de furnici se comportă ca un singur organism cu multe părți independente. Ei observă cum furnicile cultivă ciuperci în ascunzătorile lor şi cum albinele reuşesc să-şi comunice una alteia locația florilor, printr-un dans aerian complicat. Ele înțeleg că nevoile de supraviețuire ale unei albine pot fi împlinite cel mai bine la un nivel mai înalt al stupului, iar bunăstarea unei furnici poate fi cel mai bine asigurată de către colonia ei. Pentru Protectorii Pământului, stupul de albine şi colonia de furnici sunt, pur şi simplu, exemple de alchimie indigenă, a modului în care viața caută niveluri superioare de ordine şi complexitate, prin crearea acestor ființe colective, pe care le cunoaştem sub numele de muşuroiul de furnici şi stupul de albine.
în mod asemănător, problemele celulelor (cum ar fi nevoia de hrană şi căldură) sunt cel mai bine rezolvate la un nivel mai înalt, de către țesuturi; cerințele țesuturilor sunt cel mai bine rezolvate de organe - cum ar fi stomacul şi inima - iar nevoile organelor sunt cel mai bine rezolvate de către o creatură vie, care respiră. Cu alte cuvinte, celulele vulturului au nevoie de hrană, dar un vultur este un vânător de hrană mult mai eficient decât sunt stomacul sau celulele sale.
Când un Laika vrea să rezolve o problemă, el practică alchimia indigenă şi îşi croieşte drum până la un nivel mai înalt de percepție, unde soluțiile sunt la îndemână. El rezolvă problemele celulelor de la nivelul vulturului (sau ale albinele, de la nivelul stupului). Pentru a învăța alchimia indigenă, trebuie să înțelegem interconexiunile marelui stup al omenirii şi al tot ce înseamnă viață.
Claude Levi-Strauss, renumitul antropolog, a spus cândva că, pentru ca noi să înțelegem cum funcționează universul, mai întâi trebuie să înțelegem cum funcționează un fir de iarbă, când transformă lumina în viață, prin fotosinteză. Dar, pentru ca un Laika să-şi dea seama de cum funcționează un fir de iarbă, el trebuie mai întâi să priceapă funcționarea universului. Alchimia indigenă ne ajută să facem asta.
Alchimia indigenă este compusă din patru paşi: *identificarea, diferențierea, integrarea* şi *transcendența.* Identificarea este calitatea şarpelui; diferențierea, a jaguarului; integrarea, a păsării colibri; iar transcendența, a vulturului. Celulele pot fi identificate ca organisme unice, dar ele se diferențiază (se specializează) în celule ale muşchilor, creierului, pielii şi altele; apoi, ele se integrează în inimă, stomac, creier şi alte organe; după care transcend suma acestor părți. Nu poți descrie un vultur prin organele sale - şi totuşi, din ele este el alcătuit.
Filozoful Ken Wilber explică acest proces şi descrie cum, atunci când suntem copii, ne identificăm cu părinții noştri, iar apoi, ca adolescenți, ne îndepărtăm de mama şi de tata, pentru a ne diferenția şi dezvolta identitatea proprie. în cele din urmă, reuşim să ne integrăm părinții în viața noastră, fără să ne temem că ne vom pierde simțul de Sine - şi, în final, transcendem şi devenim noi înşine părinți. (Desigur că unii oameni nu vor deveni literalmente părinți, dar vor fi mentori şi vor avea grijă de alți oameni). Cu toții cunoaştem oameni ai căror părinți au murit înainte ca ei să aibă ocazia să integreze relația lor cu aceştia - şi ce îngrozitor este acest lucru.
Ne aflăm întotdeauna în procesul de a ne identifica cu unele lucruri, de a ne diferenția şi a ne integra cu altele - şi de a transcende altele. Ador să privesc schimbările care au loc de-a lungul unui sezon de fotbal (fotbal european), de exemplu, când fanii înrăiți se identifică cu echipele lor preferate şi le dispreţuiesc pe celelalte. Dar, când se formează o echipă pentru a reprezenta țara, la Campionatul Mondial, fanii respectivi îi aclamă şi pe jucătorii pe care îi dispreţuiau cu săptămâni înainte, întrucât acum se identifică cu ei, la nivel național.
Aceasta se aseamănă cu modul în care majoritatea oamenilor din Statele Unite se identifică cu vreo regiune (cum ar fi Vestul Mijlociu), dar se diferențiază de oamenii din altă regiune (de exemplu, Sud-estul) - şi totuşi, când apare o criză cum ar fi terorismul, ne integrăm şi ne identificăm cu toții ca americani. în pasul final al transcendenței, ne identificăm ca cetățeni ai Pământului şi înțelegem că anumite chestiuni - precum încălzirea globală, SIDA, poliomielita şi altele - pot fi rezolvate numai la nivel planetar. Loialitățile noastre față de nevoile regiunii şi ale

țării noastre sunt întrecute de loialitatea noastră față de toți semenii noştri umani şi față de planeta Pământ.
Alchimia indigenă nu numai că descrie cele patru niveluri ale percepției, dar vă şi permite să navigați prin ele. Ea nu explică numai că apa este H_20, dar vă învață şi cum să o faceți să plouă. Alchimia indigenă este calea rapidă spre transformarea vieții... dar nu puteți sări peste nici un pas din cursul procesului. La urma urmei, celulele nu pot deveni vulturi, decât dacă se diferențiază mai întâi în organe şi apoi se integrează în sisteme.
Una dintre studentele mele are o fiică pasionată de fotbal, astfel încât mama petrece multe ore ducând şi aducând copii la meciuri, cu microbuzul ei. Toată lumea o considera o mamă care adoră fotbalul, dar ea ştia că e menită să fie profesoară şi vindecătoare, pentru că simțea că are o chemare spirituală foarte puternică. într-o zi a descoperit o umflătură la sân şi a fost diagnosticată cu cancer. în ochii tuturor, ea era acum o mamă microbistă şi o pacientă bolnavă de cancer. Cu toate acestea, ea nu voia să se identifice cu boala ei - voia să se diferențieze de boală şi apoi să o depăşească. Atunci s-a înscris la Şcoala Vindecării Corpului de Lumină.
După prima sesiune de pregătire de o săptămână, şi-a anunțat familia că nu era nici mamă microbistă, nici pacientă bolnavă de cancer - era o vindecătoare - dar nimeni nu a crezut-o. „Eu nu sunt cancerul meu", le spunea ea colegilor ei studenți, „eu doar mă lupt cu cancerul". *Noi* am crezut-o şi am respectat faptul că ea nu accepta să se identifice cu boala ei. în curând, a început să realizeze integrarea, zicând: „Eu nu sunt cancerul meu şi nu mă lupt cu el - învăț de la el. Este chemarea mea să mă trezesc". Integrarea cancerului i-a permis să ajungă la pasul final din alchimia indigenă - transcendența. Până la sfârşitul pregătirii, ea putea să spună: „Cancerul meu mi-a salvat viața, prin faptul că mi-a permis să mă reinventez".
Studenta mea a încetat să se identifice cu diagnosticul ei; în schimb, şi-a dat seama că vindecarea se lega de a-şi onora chemarea şi de a obține sprijinul familiei pentru a o ajuta să devină vindecătoarea care voia să devină. A trebuit să treacă prin chimioterapie şi să-şi transforme relațiile personale. Nu putea s-o ia pe scurtătură şi să devină vindecătoare peste noapte, căci asta nu ar fi fost ceva autentic. Rezultatul nu ar fi fost transformarea ei, ci numai o chestie fantezistă. Procesul de alchimie indigenă cere timp.
Să ieşiți din starea de şarpe este cel mai dificil pas, deoarece, arunci când ne identificăm cu ceva - ca, de exemplu, mamă, alcoolic în revenire, pacient cu cancer sau copilul unor părinți abuzivi - ne convingem pe noi înşine că asta suntem cu adevărat şi devenim prinşi în capcana coşmarului. Uităm că *noi suntem cel* care visează totul întru ființare. Din fericire, fiecare dintre nivelurile din alchimia indigenă ne face, treptat, mai conştienți, astfel încât ne putem modifica visul.
înțelegerea că nevoile ghindelor sunt cel mai bine rezolvate de către stejari este ceva care are loc la nivelul jaguarului (mintea). Pentru a ne transforma pe noi înşine, trebuie să trecem dincolo de înțelegerea a ceea ce vrem să schimbăm - trebuie să experimentăm transformarea la nivelurile păsării colibri şi vulturului. Când o ghindă este pusă în pământ, trebuie să renunțe la identitatea ei ca „sământă" şi să înceapă să se gândească la sine ca la un „stejar". Tot aşa, şi noi trebuie să renunțăm la percepția noastră că suntem copleşiți de o problemă, sau prizonierii unui anumit rol. Să ne vedem pe noi înşine ca fiind eliberați de rolul cu care ne identificăm, sau de care ne agățăm şi că vom reuşi să atingem o asemenea stare - oricât de puțin probabil ni s-ar părea acest lucru.
Următorul exercițiu vă va ajuta să vă schimbați, la nivel mitic şi energetic. L-am folosit cu mine însumi, cu clienții mei, dar şi când am fost chemat să mă consult cu organizații. Citiți-1 până la capăt; gân-diți-vă la problemele cu care vă confruntați; începeți să adunați pietre, bețe şi alte obiecte, pentru a reprezenta acele probleme şi roluri. Puteți să faceți o listă cu ce anume vreți să vă identificați, ce doriți să schimbați, să integrați şi apoi să transcendeți - iar apoi gândiți-vă la aceste schimbări.
Revedeți exercițiul „însuşiți-vă proiecțiile" din acest capitol, dacă ați uitat cum să vă transformați proiecțiile, în declarații de călătorie. Când sunteți pregătiți, începeți exercițiul, pentru a face schimbări la nivelul păsării colibri sau chiar al vulturului.

EXERCIȚIU: Transformare prin alchimia indigenă

Acest exercițiu se face cel mai bine afară, pe o plajă sau într-o curte, folosind un băț pentru a schița un cerc pe pământ. Aveți nevoie de patru *mandale,* sau reprezentări tridimensionale ale rugăciunilor voastre; puteți face acest exercițiu într-un loc puternic energizat, un templu natural al pământului, cum ar fi o vale lângă un râu, sau un loc sacru în pădure sau în munți. Puteți să-1 faceți şi în sufragerie, folosind patru foi de hârtie.

1. Mai întâi desenați un cerc de 120 de centimetri în jurul locului unde v-ați hotărât să stați. Acesta este **inelul şarpelui.** Apoi, alegeți o piatră sau un băț care reprezintă un lucru cu care vă identificați. O modalitate uşoară de a face asta este să vă gândiți la ceva cu care vă confruntați chiar acum - dacă e o problemă, v-ați identificat cu ea. Concentrați-vă pe această chestiune, în timp ce țineți piatra în mână şi apoi transmiteți-i pietrei tot ce simțiți în legătură cu problema aceea: îngrijorarea, mânia, frustrarea şi suferința voastră.

Puneți piatra înăuntrul cercului, oriunde vreți. Puteți face asta pentru trei probleme pe care le aveți în acest moment, aranjându-le înăuntrul cercului, oricum doriți. Puteți însemna pietrele cu un marker, sau să vă amintiți doar că piatra albă crestată reprezintă faptul că nu lucrați la maximă capacitate, piatra întunecată cu sclipiri reprezenta faptul că sunteți o femeie care se sacrifică pentru alții şi aşa mai departe. (Ca alternativă, puteți scrie pe o bucată de hârtie ce reprezintă fiecare piatră). Decorați-vă cercul, folosind alge de mare, frunze, pământ, muşchi şi orice altceva vă place, pentru a reprezenta vârtejurile de energie şi oamenii care sunt în jurul problemei şi o influențează.

2. Desenați un alt cerc lângă primul, unde o să puneți problema sau tema de care v-ați detaşat. Acesta este **inelul jaguarului.** De exemplu, poate că nu vă mai identificați cu religia, cu oraşul natal sau cu a fi un om de afaceri. Alegeți exemple recente - eventual, ceva care v-a preocupat anul trecut şi s-a rezolvat de la sine, sau nu se mai conturează ca o amenințare. Dar poate că acum câțiva ani erați o feministă foarte vehementă şi, cu toate că ați rămas devotată acestor valori, adj*ectivul feministă* nu vă mai descrie ca cine sunteți cu adevărat.

Transmiteți-i sentimentele pe care le aveți despre asta, altei pietre sau altui băț, suflând asupra lor, şi aranjați-le înăuntrul mandalei. Puteți face asta pentru una, două sau trei teme, dar țineți minte că folosirea a mai mult de trei teme o dată, poate crea încurcături. Decorați-vă cercul cu muşchi, iarbă şi bețe, pentru a reprezenta oamenii şi energia care înconjurau şi influențau ceea ce obişnuiați să fiți.

3. Acum, desenați alături un al treilea cerc, unde o să puneți un element pe care l-ați integrat. Acest cerc este **inelul păsării colibri.** De exemplu, poate că ați integrat vârsta mai înaintată, aşa că nu mai căutați fire de păr alb în oglindă, sau nu vă mai îngrijorați de anii pe care îi aveți. Poate că ați integrat faptul că sunteți un scriitor sau un vindecător, astfel încât nu mai trebuie să vă ascundeți, sau să dați explicații celor care ar putea să vă judece greşit.

De exemplu, timp de mulți ani am fost jenat să le spun oamenilor că eram şaman, astfel încât, dacă întreba cineva cu ce mă ocup, îi răspundeam că sunt antropolog în domeniul medical. Acum mă simt bine cu rolul meu de şaman şi vindecător, şi am integrat acest aspect al vieții mele. Aşa că, deşi nu încep frecvent o conversație cu cei care stau lângă mine în avion, când o fac, în general, par destul de interesați de subiect. Destinul mă aşează acum lângă oameni care îmi vor oglindi înapoi Şinele meu integrat.

4. Acum desenați un ultimul cerc, unde o să puneți un element pe care l-ați transcens. Acesta este **inelul vulturului.** Poate că v-ați tran-scens naționalitatea, de exemplu, şi acum vă considerați un cetățean al lumii. Sau, dacă sunteți familiar cu muzica şi literatura reprezentativă pentru oamenii mai tineri sau mai bătrâni decât voi, poate că v-ați transcens generația. Poate că v-ați transcens, de asemenea, statutul social; să fiți bogat sau sărac: rolul vostru ca fiu, fiică sau mamă; sau chiar o afecțiune fizică sau un diagnostic. Suflați ca sa transmiteți ce simțiți, deasupra unei pietre sau unui băț şi puneți-le în interiorul cercului.

Odată ce ați creat aceste patru mandale, aveți o hartă a temelor esențiale din viața voastră, chestiunile care sunt la ordinea zilei. Dar o hartă este utilă, numai dacă vă permite să navigați prin teritoriul pe care îl descrie, aşa că alegeți o piatră din oricare dintre cercuri, astfel încât să folosiți alchimia indigenă pentru a transforma problema pe care o reprezintă.

Să zicem că vreți să începeți cu ceva din cercul detaşării (jaguarului) - în acest caz, rolul fiicei e reprezentat de una dintre pietrele de aici. Luați acea piatră şi țineți-o în mână, timp de câteva minute. Exa-minați-i crăpăturile şi culorile, în timp ce vă amintiți identificarea voastră anterioară cu rolul „fiicei" şi apoi gândiți-vă la perioada de rebeliune, când nu vorbeați cu mama voastră, sau când trebuia să îi demonstrați că greşeşte. Această perioadă rebelă este ceea ce v-a permis să vă detaşați de acest rol, chiar dacă aceasta e posibil să fi provocat multă durere şi suferință, tuturor celor implicați.
Gândiți-vă la cum v-ați acuzat mama şi ați făcut-o responsabilă pentru nefericirea voastră... şi acum însuşiți-vă proiecția. Spuneți cu voce tare: „Nu faptul că sunt fiica mamei mele m-a făcut nefericită. M-am făcut singură nefericită şi nu am putut fi cine sunt eu cu adevărat" şi observați dacă această declarație vi se pare adevărată. însuşirea proiecției vă permite să vă detaşați complet - adică, să vă dați seama că: „Asta nu mai sunt eu".
Apoi, transformați proiecția într-o declarație de călătorie. Ar putea fi ceva de genul: „întrucât sunt fidelă persoanei care sunt eu cu adevărat, devin fericită şi pot să împărtăşesc asta cu mama mea şi cu ceilalți". Declarația de călătorie este cea care vă duce de la nivelul jaguarului, la cel al păsării colibri, al integrării. Declarația de călătorie conține lecțiile pe care trebuie să le învățați pentru a integra „fiica" într-un nivel mai înalt.
Lucrul important de aici este lecția. Odată ce ați „înțeles-o" şi sunteți pregătiți să vă asumați declarația de călătorie, puteți aduce piatra în cercul păsării colibri. Ați pornit în călătoria sacră, fără să faceți terapie timp de doi ani, sau să cumpăniți dacă aripile vă sunt destul de mari, sau aveți timpul şi energia potrivită. Lecția ar putea fi că voi trebuie să vă iertați mama - şi pe voi înşivă - atât ca mamă, cât şi ca fiică. (Notați că lecția va fi diferită pentru fiecare din noi). Când învățați lecția, puteți merge mai departe.
După cum vedeți, calea care vă scoate din identificare (şi vă duce în nivelul jaguarului) înseamnă însuşirea proiecțiilor. Calea pen tru a ieşi din detaşare (şi a ajunge la nivelul păsării colibri) este transformarea ei într-o declarație de călătorie şi a vă întreba: „Ce trebuie să învăț, pentru a merge mai departe?" Calea ce duce dincolo de integrare, înspre transcendență (vulturul) este de a vedea oportunități, acolo unde, cândva, vedeați numai probleme. Alchimia indigenă vă permite să vă învățați lecțiile în interiorul vostru, mai degrabă decât prin copii, părinții, partener ori colegi. Bineînțeles că, după aceea, duceți lecțiile cu voi în lume, sunându-vă mama şi rugând-o să vă ierte, sau spunându-i că o iubiți. Nu mai aveți nevoie ca ceilalți să vă oglindească înapoi, lecțiile pe care nu le-ați învățat încă.
Un Păstrător al Pământului poate efectua procesul de alchimie, folosind-se de săculețul său de „leacuri" - care e o colecție de pietre şi obiecte sacre, pe care le poartă mereu cu sine. El se foloseşte de o piatră sau un obiect, pentru a reprezenta fiecare temă cu care lucrează în viața lui. Atunci când şi-a învățat lecțiile poate să mute piatra în inelul următor, sau să o pună în săculeț, împreună cu leacurile sale spirituale, astfel încât să-i ajute şi pe alții. Când este pregătit să-şi transforme problema la următorul nivel, el poate scoate pietrele din săculeț. (Pietrele sunt doar o reprezentare, un mijloc vizual, deoarece alchimia are loc în interior).
în cele din urmă, săculețul cu leacuri al Păstrătorului Pământului conține toată înțelepciunea pe care a dobândit-o, despre el însuşi şi despre natură. Pietrele sale au devenit obiecte de putere, iar identitatea lui se bazează pe ceea ce el a transcens. El vede ocazii pretutindeni şi poate să spună: „Munții sunt eu, pereții roşu ai canionului sunt eu, Spiritul sunt eu. Dumnezeu sunt eu", încercați şi voi...



Postfață

Laika au fost dintotdeauna şi sunt oameni obişnuiți, dar care trăiesc vieți extraordinare. Ei nu s-au născut cu daruri speciale de la Dumnezeu, dar prin practicarea celor patru introspecții au dobândit o grație şi o putere neobişnuite. Unii au ajuns să fie lideri şi vindecători renumiți, în timp ce alții au trăit liniştit, crescându-şi copiii şi cultivând porumbul. Introspecțiile nu au fost niciodată impuse următoarei generații - Laika au simțit că oamenii vor veni la ei, atunci când sunt pregătiți şi când simt o chemare să o facă.
Mulți dintre voi, cei care citiți această carte, veți primi o asemenea chemare din partea Spiritului şi veți dori să schimbați ceva în lume şi în viața voastră. Când porniți pe calea Păstrătorilor Pământului, cu intenție sinceră şi inimă deschisă, în curând veți observa că nu sunteți singuri. Vă veți găsi în compania altor oameni, care gândesc la fel cu voi şi care se străduiesc să trăiască prin adevăr şi viziune. Veți fi ghidați şi de către cei din Lumină, care au trăit pe această planetă cu multe mii de ani în urmă - ființe care fac acum parte din marea matrice a vieții. Aceşti Păstrători ai Pământului îşi vor uni puterea şi viziunea lor, cu puterea şi viziunea voastră
Când veți păşi în liniştea nivelului păsării colibri, le veți simți prezența şi veți experimenta înțelepciunea celor care au ieşit din limitele timpului linear şi acum sălăşluiesc în timpul sacru, în infinit, eliberați de strânsoarea karmei şi a renaşterii. Când v-ați ridicat la un nivel de vibrație unde ei se pot acorda cu voi, iar Câmpul vostru de Energie Luminoasă (CEL) va fi fost curățat de noroiul psihic lăsat de traumele trecutului, Protectorii Pământului vor veni la voi şi vă vor ghida. Când vă veți conecta cu ei, vă veți aminti poveşti pe care nu le-ați experimentat niciodată direct, dar care acum sunt ale voastre.
Vă veți aminti cum stăteați în jurul focului, cu bizonul lângă voi, sau meditați într-un templu de piatră, în vârful unui munte înzăpezit.
Deoarece Protectorii pământului vin şi din viitor, ei ne pot ajuta să accesăm cine devenim ca oameni, peste zece mii de ani de acum înainte. Amintirile din trecut sunt disponibile pentru Laika, pentru că ei se pot conecta la acel vast rezervor de cunoaştere, ce există în afara timpului. Viziunile din viitor apar ca posibilități, întrucât tot ce trebuie să se petreacă este încă în formă potențială. De aceea, Protectorii Pământului ce aparțin civilizațiilor hopi, maya, inca şi multor alte triburi se adună regulat, pentru a se ruga pace pe planetă. Ei fac asta, urmărind să găsească, în viitorurile posibile ale Pământului, unul în care râurile şi aerul sunt curate şi oamenii trăiesc în armonie unul cu celălalt, şi cu natura. Actul de căutare a acestui viitor de dorit îl instalează pe acesta în destinul nostru colectiv şi îl face mai posibil decât era înainte, pentru că a primit de la aceşti șamani, o cantitate uriaşă de energie.
Atunci când ne conectăm cu cei din Lumină, poveştile lor devin ale noastre: ne „amintim" că ne-am croit drum peste Strâmtoarea Be-ring, sau că am trecut Deşertul Sonoran, că am traversat munții Hima-laya până la văile fertile, când am plecat din nordul Indiei, în marea noastră călătorie. Gând ne asociem cu Protectorii Pământului din viitor, avem la dispoziție o cunoaştere care poate îmbunătăți calitatea ADN-ului nostru. Acesta este un lucru care contrazice înțelepciunea ştiințifică, care spune că genele noastre nu pot primi informate decât de trecut, de darurile şi bolile pe care le-au avut strămoşii noştri. Laika înțeleg că, atunci când nu mai suntem constrânşi de granițele timpului, viitorul se poate întinde înapoi ca o mână gigantică, pentru a ne trage înainte. Putem fi influențați de noi, cei care vom deveni.

Pe măsură ce practicați cele patru introspecții pe care le-am detaliat în această carte, chakrele voastre vor deveni curate şi veți dobândi ceea ce Laika numesc „corpul de curcubeu". Aceasta se întâmplă când centrele de energie strălucesc cu lucirea lor originară, pentru că atunci nu erau slăbite de boală sau traume. Amintiți-vă că fiecare chakră are o culoare şi, când strălucesc cu lumina lor originară, ele emit culorile curcubeului. Când sunt slăbite de traume, CEL-ul vostru capătă o nuanță gri şi chakrele voastre devin bălți pline de deversări psihice.
Odată ce ați dobândit un corp de curcubeu, Protectorii de Lumină ai Pământului pot să ajungă la voi, deoarece ei recunosc că împărtăşiți aceeaşi viziune şi chemare. Când se întâmplă acest lucru, iar voi v-ați dezvoltat abilitatea de a vedea în lumea invizibilă, puteți distinge fostele forme fizice ale acestor ființe de Lumină. (Uneori, oamenii îi vor percepe pe cei mai bătrâni ca pe nişte băştinaşi americani, care poartă robe din Asia, blănuri din Siberia, sau pene din Amazon). Aceasta lucru se întâmplă la nivelul şarpelui. La nivelul jaguarului, veți putea percepe gândurile şi sentimentele lor. Dar cel mai interesant fenomen începe să se întâmple la nivelul păsării colibri, unde aveți acces la înțelepciunea şi poveştile Păstrătorilor Pământului. Şi apoi, la nivelul vulturului, puteți „download" ((definiție incompletă) a prelua o informație (de pe Internet), necesară, în general, îmbunătățirii unui program (softwear). n tr.) o versiune nouă şi mai bună a software-ului care informează CEL-ul, care apoi va informa ADN-ul, dându-i instrucțiuni despre cum să creeze un corp nou - corp care se va vindeca, va îmbătrâni şi va muri într-un mod diferit.
Nu există nimic ce trebuie să faceți pentru a-i atrage pe cei din Lumină - vor veni la voi, atunci când îi invitați să o facă şi când sunteți pregătiți să-i primiți. (Amintiți-vă că, atunci când discipolul este pregătit, maestrul apare). Ei nu vă vor deranja în niciun fel, dar sunt la dispoziția voastră, ca să vă susțină în eforturile de a aduce mai multă Lumină şi vindecare în lume. Ei sunt acolo şi ca să vă protejeze de negativitate şi de energiile fricii, care există pe planetă, astăzi.

Natura Ființelor de lumină

Protectorii Pământului reprezintă neamul nostru ascendent de tămăduitori, căci sunt oameni care s-au ridicat la nivelul îngerilor. Unii sunt în corpuri, alții sunt în formă spirituală, dar cu toții au împuternicirea de a-i proteja pe cei care au grijă de bunăstarea planetei. Budiştii numesc aceste ființe *bodhisattva* - ei sunt cei mai buni aliați spirituali pe care cineva îi poate avea şi ne dau informații despre cum să devenim îngeri, noi înşine. Asta vor să spună profețiile Laika, atunci când spun că avem potențialul de a deveni *Homo luminous.* Chiar pe parcursul vieții noastre ne putem dezvolta Câmpul de Energie Luminoasă a îngerilor, iar introspecțiile ne oferă modalitățile de a o face.
Când practicăm calea eroului, a Războinicului întru Lumină, a Profetului şi a înțeleptului şi evoluăm în *Homo luminous,* nu mai trebuie să chemăm îngeri şi arhangheli să ne ajute, pentru că devenim asemenea lor. Amintiți-vă că, în Biblie, Dumnezeu a spus: „Iată Adam s-a făcut ca unul dintre Noi, cunoscând binele şi răul. Şi acum nu cumva să-şi întindă mâna şi să ia roade din pomul vieții, să mănânce şi să trăiască în veci!" (Facerea, III, 22 vechiul Testament n. ed)
Pe măsură ce devenim Păstrători ai Pământului, intrăm în rândul îngerilor, care vin din multe lumi diferite şi au fost sufletele originare, prezente după Creație. Ei nu trec din corp în corp, cum facem noi, pentru că nu au nevoie de o formă trupească, întrucât nu au nevoie să învețe şi să evolueze pe parcursul unei existențe petrecute în lumea materială. Ei au viață veşnică şi au grijă de multe lumi, din multe galaxii.
Practicile celor patru introspecții sunt esențiale, atunci când cineva începe să devină Păstrător al Pământului. Când practicăm non-violența, pacea şi întregimea, nu devenim mâncare pentru alții şi reuşim să ne menținem deplinătatea CEL-ului. Puterea noastră spirituală nu mai este irosită şi ne rămâne disponibilă pentru evoluția personală.

Ritualuri de inițiere

Pregătirea Laika se bazează pe introspecții - dar pregătirea unui Păstrător al Pământului are şi o componentă energetică - o serie de nouă inițieri, care le însoțeşte.
Aceste nouă ritualuri de trecere ne pot ajuta să dezvoltăm o nouă arhitectură în CEL-ul nostru, căci ele fixează fiecare dintre momentele critice din procesul de a deveni *Homo luminous.*

Ritualurile sunt suma totală de acordaje pe care le primim, pe măsură ce trecem de la corpul unui om, la acela al unui înger. Aceşti nouă paşi au fost mai întâi oferiți de către arhanghelii înşişi, iar acum sunt transmişi de la profesor la elev. Când un Păstrător al Pământului efectuează aceste ritualuri cu un elev, moştenirea Laika este cea care se transmite pe sine însăşi, trecând din capul maestrului la elev, în timp ce ei se sprijină unul de celălalt şi se ating, frunte la frunte. Pentru a transmite acest acordaj, Păstrătorul Pământului, menține un spațiu sacru şi întrupează vibrațiile nivelului pe care el vrea să-1 transmită.
Aş dori să împărtăşesc cu voi aceste nouă ritualuri, pe scurt, astfel încât să le puteți cunoaşte. Când treceți prin aceste inițieri, ele devin ale voastre, şi puteți să le transmiteți altora, după cum doriți. Dar trebuie să ştiți că aceste ritualuri de trecere mai pot fi primite direct de la Protectorii Pământului, în lumea Spiritului. Dacă vă deschideți către acest proces, le veți experimenta în timpul visului. Dar, dacă aveți ocazia, încercați să le primiți personal. (Vizitați website-ul meu www.thefourwinds.com pentru a găsi numele cuiva din zona voastră, care este calificat să vă ofere aceste ritualuri).

Cele nouă ritualuri

1. Primul ritual constă în protecții instalate în CEL-ul vostru. Cunoscute ca **benzile puterii,** acestea sunt cinci curele de lumină care reprezintă Pământul, aerul, focul, apa şi Lumina pură. Ele funcționează ca nişte filtre, dizolvând orice energii negative care vă ies în cale, într-unui dintre cele cinci elemente - astfel încât aceste energii să vă poată hrăni, în loc să vă dăuneze sau să vă îmbolnăvească. întrucât aceste benzi de putere funcționează întotdeauna, energiile negative ricoşează de pe suprafața lor. într-o lume plină de frică, aceste benzi asigură o protecție esențială.
2. Al doilea este **Ritualul vindecătorului,** care vă conectează la o linie de şamani din trecut, ce vin să vă asiste în procesul de vindecare personală. Laika ştiu că avem cu toții un ajutor spiritual extraordinar la dispoziția noastră - iar aceste ființe lucrează asupra noastră în timpul somnului, pentru a vindeca rănile trecutului şi ale strămoşilor noştri.
3. Al treilea este **Ritualul armoniei,** în care un Laika transmite şapte arhetipuri în chakrele voastre. în prima chakră, primiți arhetipul şarpelui; jaguarul merge în cea de-a doua; pasărea colibri în a treia, iar vulturul într-a patra. Apoi, trei „arhangheli" intră în cele trei chakre superioare: Huascar, îngrijitorul lumii inferioare şi al subconştientului, este transmis în gât (a cincea chakră); Quetzalcoatl, şarpele cu pene -zeu al Americilor şi îngrijitorul lumii mijlocii (lumea noastră în stare de trezie) - intră în a şasea chakră; iar Pachakuti - protectorul lumii superioare (supraconştientul nostru) şi păstrătorul timpului care va să vină - intră în a şaptea chakră.
Aceste arhetipuri sunt transmise în centri energetici ca semințe. Aceste semințe sunt germinate cu foc, aşa că va trebui să efectuați un număr de meditații ale focului, pentru a le trezi şi a le face să crească. După aceea, semințele ajută la arderea mâlului psihic care s-a adunat în chakre, astfel încât ele să poată străluci cu Lumina lor originară, pe măsură ce dobândiți un corp de curcubeu.
Această practică vă ajută să vă lepădați de trecut, aşa cum un şarpe se leapădă de pielea lui.
4. Următorul este **Ritualul profetului,** care este efectuat prin extinderea căii de Lumină, între cortexul vizual de la spatele capului şi chakrele celui de al treilea ochi şi cea a inimii. Această practică trezeşte abilitatea de a percepe lumea invizibilă. Mulți studenți de la Şcoala de vindecare a Corpului de Lumină descoperă că, după ce au efectuat câte-va luni ritualul profetului, sunt capabili să perceapă lumea de energie din jurul lor.
5. Al cincilea este **Ritualul păstrătorului zilei.** Protectorii zilei erau maeştrii altarelor de piatră antice, găsite în locuri sacre de prin lume - de la Stonehenge, la Machu Picchu. Păstrătorul zilei poate să acceseze puterea acestor altare, pentru a vindeca şi a aduce echilibru în lume. Acest ritual este o transmisie energetică, ce vă conectează la o linie de maeştri şamani din trecut.

Potrivit înțelepciunii populare, Protectorii zilei roagă soarele să răsară în fiecare dimineață şi să apună în fiecare seară, pentru a se asigura că oamenii sunt în armonie cu Mama Pământ şi să onoreze căile femininului. Protectorii zilei erau moaşele care aveau grijă de naşteri şi de morți, dar erau şi specialiştii în plante - *curanderas*. Ei erau bine informați despre felul de a fi al Pământului feminin. Acest ritual vă ajută să începeți să vindecați partea voastră interioară feminină, să păşiți dincolo de frică şi să practicați pacea.

6. **Ritualul Păstrătorului înțelepciunii.** Tradițiile populare spun că înțelepciunea străveche sălăşluieşte în munții înalți. Aceste vârfuri acoperite de gheață din Anzi erau respectate ca locuri de putere. Ca şi alți munți din lume - de la Muntele Sinai, la Muntele Fuji şi la Muntele Olimp - ei au fost onorați ca zone unde umanul întâlneşte Divinul.

Linia Păstrătorilor înțelepciunii conține vraci, bărbați şi femei, care au înfrânt moartea şi au păşit în afara timpului. Sarcina Păstrătorului înțelepciunii este să protejeze învățăturile medicale şi să le împărtăşească cu alții, atunci când este cazul - deci acest ritual vă va ajuta să ieşiți din timp şi să simțiți gustul infinitului.

7. Al şaptelea este **Ritualul Păstrătorului Pământului.** El vă conectează la o serie de arhangheli care sunt păzitorii galaxiei noastre, despre care se ştie că au formă umană şi sunt la fel de înalți ca şi copacii.

Protectorii Pământului, care sunt administratorii întregii vieți de pe Pământ, sunt sub protecția directă a acestor arhangheli şi pot invoca puterea lor oricând au nevoie, pentru a aduce vindecare şi echilibru în oricare situație. Ritualul Păstrătorilor Pământului vă ajută să învățați căile profetului şi să visați lumea întru ființare.

8. **Ritualul păstrătorului stelelor.** Acest ritual vă fixează în siguranță, în perioada de după marea schimbare, care se spune că va avea loc în preajma anului 2012. Potrivit cunoştințelor populare, când primiți acest ritual, corpul vostru fizic începe să evolueze în cel al lui *Homo luminous* - procesul de îmbătrânire este încetinit şi deveniți rezistenți la bolile care vă afectau cândva.

După ce am primit aceste ritualuri, eu am observat că nu mai procesam evenimentele la nivelul şarpelui. Când mă prindea o răceală, de exemplu, o procesam la alt nivel energetic şi scăpam de ea într-o zi sau două, în loc de o săptămână. Am început să trăiesc şi să procesez evenimentele care apăreau în viața mea la nivelul păsării colibri şi al vulturului. Când *voi* veți primi aceste ritualuri, veți dobândi calitatea de administrator al timpului care va să vină şi al tuturor generațiilor viitorului.

9. **Ritualul dumnezeiesc.** Când îl primiți pe acesta, vă treziți Lumina dumnezeiască din interior şi primiți sarcina de a administra întreaga Creație - de la cel mai mic grăunte de nisip, până la cele mai mari aglomerări de galaxii din univers. Acest ritual nu a mai fost disponibil până acum, pe Planetă. Deşi există oameni care au atins acest nivel de inițiere şi şi-au trezit conştiința Christică sau Buddhică, până nu demult nu era posibil să o transmită şi altora. Aşa că, dacă transmiterea de la Spirit la om s-a întâmplat ocazional, transmiterea de la om la om era imposibilă până acum.

în vreme ce, în mod tradițional, aceste ritualuri erau dăruite unui om de către un Laika, pe măsură ce practicați introspecțiile, o să descoperiți că puteți primi aceste inițieri, direct de la Spirit... veți fi atinşi şi binecuvântați de îngeri. Trebuie să vă deschideți, pur şi simplu, spre înțelepciunea Păstrătorilor Pământului - şi totul se va oferi vouă.

Am văzut cum s-a întâmplat acest lucru, cu studenții mei. E posibil ca ei să vină pentru ritualuri, în seara în care le ofer şi să fie complet nepregătiți să le primească. De exemplu, pot fi neatenți, pentru că se gândesc la o problemă sau au vreo grijă, ceea ce îi face să nu fie - complet prezenți pentru experiență. Şi, întrucât transmisiile au loc în mai puțin de un minut, când îşi dau seama cât erau de nepregătiți, este deja prea târziu. Pe parcursul următoarelor câteva luni, îmi dau însă seama că au primit transmisii direct de la Spirit. Pot să văd acest lucru, deoarece există o valență şi o calitate diferită în CEL-urilor lor. Pot să-mi dau seama că au fost atinşi de un înger al vieții.

Şi aşa veţi fi şi voi.



O notă din partea autorului

Potrivit tradiţiilor populare, învăţăturile înţelepte ale Păs-trătorilor Pământului sunt mai vechi de o sută de mii de lungul acestui timp, învăţăturile au trecut prin multe trans-formări, căci oamenii muntelui au migrat spre pământuri agricole bogate, au traversat gheaţa în Siberia şi au intrat în pădurile dese ale continentului american.
Astăzi trecem printr-o altă evoluţie, pe măsură ce aducem acest ansamblu de cunoaştere străveche în secolul al XXI-lea.
Deşi forma exterioară a învăţăturilor se schimbă, forma interioară rămâne aceeaşi.
Eu cred că noi suntem noii Păstrători ai Pământului - la urma urmei, se spune că ei vor veni din Vest. Mi-ar plăcea foarte mult să aflu despre experienţele voastre în ceea ce priveşte introspecţiile, împreună cu succesele şi provocările pe care le întâlniţi în practica de zi cu zi.
în Spirit,

www.thefourwinds.com
villoldo@thefourwinds.com



MULŢUMIRI

Adevăraţii creatori ai acestei căiţi sunt vracii, bărbaţi şi femei *din* continentele americane. Aceştia ş-au trăit (şi, în multe cazuri, şi-au pierdut) vieţile prin curajul convingerilor lor şi al experimentării Spiritului şi Divinului. Ei au fost profesorii profesorilor mei, iar eu le sunt îndatorat pentru cunoaşterea pe care mi-au împărtăşit-o cu atâta graţie, în cei douăzeci şi cinci de ani cât m-am pregătit cu Laika.
Aş vrea să le mulţumesc lui Reid Tracy de la Hay House, pentru ocazia de a publica această carte, împreună cu încrederea şi încurajarea lui, fără de care acest efort ar fi fost imposibil.
îi datorez multă recunoştinţă şi mulţumiri editoarei mele, Nancy Peske, pentru mâna ei inspirată şi pana ei fără greş. A fost un adevărat far călăuzitor de Lumină, în procesul dificil de a aşterne aceste idei străvechi pe hârtie. Iar editorii mei de la Hay House, JiU Kramer -şi Shannon Litrell, s-au îngrijit de la început de acest proiect.
Ar fi dificil să le mulţumesc tuturor oamenilor care au susţinut această carte, prin dragostea şi intenţia lor - dar cei dintâi dintre ei sunt Marcela Lobos, Susan Reiner, Ed şi Annette Burke,

care miau oferit un loc retras, la marginea mării, unde am putut scrie, dar şi incaşilor din Peru, ai căror strămoşi au întrupat înțelepciunea celor patru introspecții.
în cele din urmă, vreau să le mulțumesc studenților de la societatea „Four Winds", pentru că au aderat la aceste introspecții şi au adus învățăturile tămăduitoare în secolul XXI .



DESPRE ALBERTO VILLOLDO

Alberto Villoldo, doctor, psiholog şi antropolog în dorae-niul medical, a studiat practicile de vindecare ale şamanilor amazonieni şi incaşi, mai mult de douăzeci şi cinci de ani. în timp ce era la Universitatea de Stat din San Francisco, a fondat „Laboratorul de autoreglare biologică" pentru a studia cum creează mintea, sănătatea şi boala psihosomatică.
Villoldo conduce Societatea „The Four Winds", unde pregăteşte oameni din toată lumea în practicarea medicinii energetice şi a recuperării sufletului. Şcoala lui de vindecare a Corpului de Lumină are centrul în New England, California, Marea Britanie, Olanda, şi Park City- Utah.
Schior, excursionist şi „montagnard" pasionat, Villoldo conduce expediții anuale în Amazon şi în Anzi, pentru a lucra cu maeştrii de înțelepciune ai continentelor americane.



CUPRINS